



情報ボックス

コロナ禍の「孤立」は改善も「孤独」は増悪 SNS等で「孤独」を回避できるわけではない

東京都健康長寿医療センター研究所が約5万人への全国調査から分析

東京都健康長寿医療センター研究所は3月14日、「コロナ禍による社会的孤立は改善傾向だが、孤独感が増悪」とする研究結果を公表した。国際誌 *Frontiers in Public Health* (Impact factor: 6.461) に掲載されたもの。

新型コロナウイルス感染症で人々の生活が変化し、人とのつながりが制限された結果、社会的孤立に陥ったり、孤独感を抱く人が増えた。しかし、どのような層でどの程度変化したかを定量的に検証した研究は少ない。同研究所社会参加と地域保健研究チームでは、15~79歳の全国サンプル(インターネット調査データ)により、コロナ流行前と流行中の社会的孤立の変化を調査し、コロナ禍に社会的孤立者が大きく増加していることを確認(2021年8月19日プレスリリース)したが、今回新たに2020年(2万5482人)と2021年(2万8,175人)に実施した同データを用い、コロナ禍1年目と2年目の社会的孤立と孤独感の変化を解析した。なお、社会的孤立は、別居の家族や親戚、友人・知人との対面交流、メッセージのやり取り、音声での通話、ビデオでの通話の頻度を尋ね、合計が週1回未満であることと定義。また孤独感とは、孤独感測定心理尺度であるUCLA孤独感尺度(3項目版)を用いた。

その結果、全体では社会的孤立者割合は、コロナ禍1年目は27.4%、2年目は22.7%で、減少幅はマイナス4.7ポイント(95%信頼区間:-6.3, -3.1)だった。一方、孤独感とは、コロナ禍1年目は5.03点、2年目は5.86点で、0.83点(95%信頼区間:0.66, 1.00)増加。すなわち、コロナ2年目に社会的孤立は改善したものの、孤独感が増悪していた。社会的孤立の改善には、ワクチン接種等で外出や人との交流機会が戻った影響が関係していると考えられ、孤独感については、長期間の制約による「コロナ疲れ」が生じていたと解釈できるとした。一方、10~20歳代の若い年代の社会的孤立、孤独感とは、特徴的な推移を示し、1年目には社会的孤立の割合が低い反面、孤独感が著しく高く、2年目には高かった孤独感とはほかの年代と同等に落ち着いていた。SNSネイティブの若い世代では、コロナ禍でもオンラインで人とのつながりが

保てたものの、顔が見えないつながりは細く脆いため、「友人、上司・同僚に深い相談ができない」「表面的なやりとりしかできない」といった弊害が生じ、結果、孤独感が高かったとし、2年目は徐々に日常生活が戻り、1年目ほどの孤独感を感じる人が少なくなったと分析した。

同研究チームでは、SNS等で「孤立」を回避できたとしても、必ずしも「孤独」を回避できるわけではないと指摘し、こうした結果について、今後の社会のデジタル化に向けた大切な知見と強調した。

落書きやごみが徒歩圏にあるとフレイル15%上昇 坂や段差が多い地域ではフレイル3%抑制

日本老年学的評価研究機構がプレス発表会を開催

日本老年学的評価研究機構(JAGES)はこのほど、プレス発表会を開催した。

そのなかで、千葉大学大学院博士課程の森優太氏は、「望ましい環境で12~22%ものフレイルを抑制」と題する研究結果の発表を行った。

2013年と2016年の調査に参加した562地域、3万8829人のフレイル非該当高齢者を対象に「あなたの家から徒歩圏内(おおむね1キロ以内)に次のような場所はどのくらいありますか?」と尋ね、「たくさんある」「ある程度ある」と回答した者を「該当あり」とし、516地域(小~中学校区)ごとに「該当あり」の割合を集計した。尋ねた地域環境は、「落書きやごみの放置が目立つ」「交通事故の危険が多い交差点」「夜の一人歩きが危ない場所」「坂や段差など歩くのが大変な場所」「運動や散歩に適した公園や歩道」「魅力的な景色や建物」「生鮮食料品が手に入る商店・施設・移動販売」「気軽に立ち寄ることができる家や施設」など。それぞれ個人レベル(徒歩圏内の有無)と地域レベルで検証した。

その結果、3年間の追跡でフレイルを2740人(7.1%)が発症。個人レベルでは、これらのすべて地域環境と有意な関連があった。例えば、落書きやゴミがあると15%フレイルになるリスクが上昇するなど、不良な地域環境がフレイル発症リスクを上昇させることがわかった。一方で、近くに公園や歩道ありでは22%、気軽に立ち寄れる家や施設ありでは21%、生鮮食料品店ありでは18%、それぞれフレイル抑制効果が見られ、良好な環境がフレイル発症リスクを抑制することが示された。また、校区レベルの地域環境では、坂や段差あり割合が地域に1割多いと3%フレイルリスクが減少していた。

分析にあたった森氏は、「地域の坂や段差が無意識のうちに程よい筋力増強運動となっている可能性が考えられる。暮らしているだけでフレイルになり

にくくなるような、地域環境を良くする地域づくりによって、フレイル発症リスクを低下させる可能性が示された」と指摘した。

新型コロナウイルス業務に8割以上の保健師が従事 行政領域では約25%が80時間以上の時間外勤務

日本看護協会が2022年「保健師の活動基盤に関する基礎調査」を公表

日本看護協会は3月31日、2022年「保健師の活動基盤に関する基礎調査」(厚生労働省先駆的保健活動交流推進事業)の結果を公表した。

新型コロナウイルス感染症対応業務の従事状況については、とくに都道府県(従事割合96.7%)、保健所設置市・特別区(同93.1%)で従事割合が高く、主に「感染者の健康観察」「積極的疫学調査」「クラスター発生施設、福祉・介護施設・保育園等の感染対策指導」に取り組んでいた。新型コロナウイルス感染症対応業務による時間外勤務(1か月当たり)の最長時間は、45時間以上38.3%、80時間以上22.6%、100時間以上13.7%だった。行政領域では、80時間以上の時間外勤務を行った者の割合が25.1%、うち都道府県本庁では56.5%に達した。また、新型コロナウイルス感染症などの有事の際の体制整備の必要と考えられる取り組みとしては、「緊急時に必要な人員の確保・活用のための体制づくり」(46.6%)、「保健師の増員」(31.0%)が挙げられた。

一方、人材育成・現任教育体制(人材育成計画・ガイドライン、現任教育プログラム・マニュアル、研修・教育の履歴管理、中・長期的な人材育成、研修予算確保等の整備)については、おおむね人口規模・従業員規模が大きくなるほど取り組みが進んでおり、統括保健師がいる組織では、いない組織と比べ、すべての人材育成・現任教育体制において、取り組みが進んでいた。

保健師活動の課題と今後必要な取り組みについては、「対応するケースや業務が複雑・困難になっている」(49.6%)、「日々の業務をこなすことに追われている」(46.5%)、「関係機関・多職種との連携体制の構築・強化」(56.0%)、「地域・職域の連携推進、働き盛り世代への働きかけ」(39.1%)が挙げられた。

心の健康を示す指標、日本は対象16か国中15位 職場の支援が充実しているとの回答も最下位

「マインドヘルスとウェルビーイングに関する調査 2023」の結果を公表

アクサ生命保険株式会社は3月16日、「マインドヘルスとウェルビーイングに関する調査 2023」の結果を公表した。ヨーロッパ、アジア、北・中米の計16の国と地域で心の健康に欠かすことができない要素を調査したもの。

それによると、世界16の国と地域で、心の状態が「良好」と回答した人は25%、最も多かったのは「まあまあ良好」で35%。「なんとなく不調」は28%、「不調」は13%と前年と比べ、全般的に改善が見られた。一方、日本は、心の健康を示す指標が対象国中15位。心の状態が「良好」は18%、「まあまあ良好」は37%で、前年の13%、32%から上昇した。「不調」は20%から14%と改善したものの、依然として全体より割合が高い反面、うつ病や不安障害などのメンタルヘルスの不調を自ら表明する割合は対象国中、最も低かった。ちなみに、ストレス症状を表明する割合が最も高かったのはトルコの66%で、最も低かったのは日本の27%。うつ病は、トルコが25%と最も高く、日本は12%と最も低かった。

全体を世代別に見ると、いわゆるZ世代(18~24歳)の54%が心の状態が「不調」「なんとなく不調」であった。若年層は各国共通して、「良好」の割合や自己受容の割合が低く、年齢が上がるほど高まる傾向。また、Z世代の38%がテクノロジーやSNSへの依存が幸福感に悪影響を及ぼすと考えていた。

反面、若年層は各国ともメンタル不調に対する偏見の改善を認識している割合が高く、日本も同様、偏見が減少していると回答した割合は、18~34歳で46%、全年齢で36%だった。また、職場がメンタルヘルスサポートを行っていることへの認知も高く、日本のZ世代では37%、全年齢では27%で、メンタル不調の際、どのようにサポートを受けたら良いかを知っている割合も、日本のZ世代では38%、全年齢でも31%と高かった。また、必要であれば自費でメンタルヘルスに関するサポートを利用する意向が高く、日本のZ世代は30%、65歳以上は6%、メンタルの状態を改善するためのデジタルツールへの支払いに対する抵抗感も低く、日本のZ世代は35%、65歳以上は11%だった。

一方で、職場環境について各国を比較したところ、「職場におけるメンタルヘルスに関するサポート体制が充実している」と認識している人は、そうでない人より心の状態が良好で、いきいきと働いている、生産性が高い状態にある可能性が3倍高かった。また、日本は昨年につき、「職場におけるメンタルヘルスに関するサポート体制が充実している」と回答した人の割合が最も低い27%。各国の平均は47%で、日本では、いまだ職場のメンタルサポートが遅れている。不調の多さにもかかわらず、メンタル症状を表明する割合も最も低いことから、適切な治療やサポートにアクセスできていないことを示唆している可能性があるとした。

(記事提供=株式会社ライフ出版社)

