

## こころの健康のための身体活動に関するインフォメーションシート案の作成

研究協力者 武田典子（工学院大学教育推進機構・准教授）

研究協力者 辻大士（筑波大学体育系・助教）

### 研究要旨

次期身体活動・座位行動ガイドライン改訂に合わせてうつ予防と身体活動に関する情報を提供することを目的として、「こころの健康のための身体活動」に関するインフォメーションシート案を作成した。本シート案では、身体活動が人々のうつ症状やうつ病（大うつ病性障害）の発症リスクを低下させることをはじめとして、先行研究から得られた科学的根拠や取り組むべきこと等について掲載した。今後、当該分野の知見が広く共有されていくとともに、日本におけるさらなるエビデンスの蓄積が望まれる。

### A. 研究目的

身体活動は、うつ症状の発症リスクの低下とうつ病の治療の両方でポジティブな影響を及ぼすことが明らかになってきている。2020年に発表された世界保健機関（以下、WHO）の身体活動・座位行動ガイドライン（WHO Guideline on Physical Activity and Sedentary Behavior）と2018年に発表された米国の身体活動ガイドライン（Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition）では、メンタルヘルス改善に特化した身体活動の基準値は示されていないものの、メンタルヘルスが主要な健康アウトカムと捉えられ、エビデンスレビューが示されている。

日本の身体活動ガイドラインである「健康づくりのための身体活動基準2013」では、うつ症状やうつ病に関する言及がない状況である。そこで、本研究班では、次期身体活動・座位行動ガイドライン改訂に合わせてうつ予防と身体活動に関する情報を提供することを目的として、「こころの健康のための身体活動」に関するインフォメーションシート案を作成した。

### B. 研究方法

#### 1. 情報収集の方法

今回のインフォメーションシート案では、うつ（depression and depressive symptom）予防のための身体活動に着目した。論文の対象者がうつ病患者であった場合は除外した。PubMedを用いて2010年から2021年9月25日までのうつと身体活動の論文を検索し、5本のメタアナリシス及びシステマティックレビューを重要論文として抽出した（Bellón et al., Br J Psychiatry. 2021; Dishman et al., Br J Sports Med. 2021; Hu et al., BMC Public Health. 2020; Schuch et al., Am J Psychiatry. 2018; Mammen et al., Am J Prev Med. 2013）。併せて、WHO身体活動・座位行動ガイドラインと米国身体活動ガイドラインを参照した。

### 2. 倫理的配慮

本研究では、個人情報を取り扱うことはなく、倫理的な配慮は不要であった。

### C. 研究結果

#### 1. インフォメーションシート案の内容

本シート案では、ポイントとして、「身体活動（運動・生活活動）は、人々のうつ症状やうつ病（大うつ病性障害）の発症リスクを低下させる。」、「中・高強度身体活動を全くやらないよりは、少しでも

やることが大切である。それだけでも、将来のうつ症状やうつ病の発症を予防する効果が期待される。」「WHO 身体活動・座位行動ガイドラインの推奨量を満たすなど、身体活動水準を高めるほど確かな予防効果が得られることが期待される。」「身体活動不足を感じている人は、まずはプラス・テンから始める。」の4点を挙げている。

111 編の前向きコホート研究の結果をまとめたシステマティックレビューによると、身体活動レベルが低い人に比べて高い人では、様々な背景要因の影響を取り除いた上で、将来的にうつ症状やうつ病を発症する可能性が約20%低いこと、WHO 身体活動・座位行動ガイドラインの成人の推奨量を満たしていない程度の身体活動水準であっても、何もしないよりは、うつ症状・うつ病への予防効果が期待されること、推奨量を満たすような中・高強度身体活動量を確保できた場合には、より大きな予防効果が得られることが期待されることが示されている (Dishman et al., *Br J Sports Med.* 2021)。

またシート案には、日本人高齢者を対象とした研究で、地域におけるスポーツグループの参加者ではうつ症状を有するリスクが低いことが示されており、地域でスポーツグループを推進することは、高齢者のうつ病を予防するための集団戦略として効果的である可能性があること (Tsuji et al., *Med Sci Sports Exerc.* 2018) や、うつ症状を有する者の症状軽減 (Bellón et al., *Br J Psychiatry.* 2021) や軽症うつ病患者の治療 (日本うつ病学会、2016) における身体活動の効果が期待されるが、それぞれの特性に応じた対策やプログラムの提供が必要なことを記載している。

## D. 考察

### 1. インフォメーションシートの役割

本シート案では、うつ予防と身体活動の先行研究を整理し、ポイントと科学的根拠、取り組むべきことやQ&Aとして要約した。次期身体活動・座位行動ガイドラインの普及とともに、こころの健康と身体活動に関わる知見が共有されていくことが期待される。特に、運動指導者や、身体活動を専門

としないが国民の健康づくりに関わる専門職 (保健師や自治体職員等)、うつ病患者の治療に携わる医療従事者等に当該分野の知見が広がることにより、身体活動の重要性が認知され、実践が進められていくものと考えられる。

## 2. 次回の改定に向けた課題

うつ症状の発症リスクの低下と身体活動については、これまでに数多くの研究が発表されているが、日本人を対象とした研究は十分とは言えない。子ども・青少年、成人、高齢者、妊娠中および産後の女性など、さまざまなカテゴリーを対象とした研究の蓄積が必要である。

また、先行研究では、WHO 身体活動・座位行動ガイドラインの成人の推奨量を満たす場合に、うつ症状の発症リスク低下のより大きな効果が得られることが示唆されている。今後、日本の身体活動・座位行動ガイドラインの基準値や「プラス・テン」とうつ予防との関係を明らかにすることも今後の課題として挙げられる。

さらに、うつ症状の発症リスクと座位行動の関連について、今後、さらに研究が増えることが望まれる。

## E. 結論

うつ予防のための身体活動に着目し、「こころの健康のための身体活動」に関するインフォメーションシート案を作成し、身体活動がうつ症状やうつ病の発症リスクを低下させることや、身体活動量との関連に関する知見を要約した。今後は、本シートによってこころの健康と身体活動に関わる知見が共有されていくとともに、日本におけるエビデンスが蓄積されていくことが望まれる。

## F. 健康危険情報

なし。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

1) Tsuji T, Kanamori S, Yamakita M, Sato A,

Yokoyama M, Miyaguni Y, Kondo K. Correlates of engaging in sports and exercise volunteering among older adults in Japan. *Sci Rep.* 2022;8;12(1):3791.

- 2) 田村 元樹, 服部 真治, 辻 大士, 近藤 克則, 花里 真道, 坂巻 弘之. 高齢者のボランティアグループ参加と個人のうつ傾向との関連: 傾向スコアマッチング法を用いた3年間のJAGES縦断研究. *日本公衆衛生雑誌.* 2021;68(12) 899-913.
- 3) Tsuji T, Kanamori S, Watanabe R, Yokoyama M, Miyaguni Y, Saito M, Kondo K. Watching sports and depressive symptoms among older

adults: a cross-sectional study from the JAGES 2019 survey. 2021;19;11(1):10612.

## 2. 学会発表

- 1) 武田典子. 地方自治体における身体活動政策の実施状況と今後の課題 (シンポジウム19 身体活動推進政策の認知度と政策展開) 第76回日本体力医学会. 第76回日本体力医学会大会. 2021年9月, web開催.

## H. 知的財産権の出願・登録状況

なし。