3-5. COVID-19 パンデミック中のメンタルヘルスと生活習慣の変化：NIPPON DATA2010

研究協力者　青野　直輝　（和歌山県立医科大学衛生学講座）
研究協力者　東山　綾　（和歌山県立医科大学衛生学講座）
研究協力者　鈴木　春満　（和歌山県立医科大学衛生学講座）
研究協力者　藤吉　朗　（和歌山県立医科大学衛生学講座）
研究協力者　阿部　真紀子（福岡大学医学部衛生学・公衆衛生学教室）
研究協力者　佐藤　敦　（神戸薬科大学疾病予防学研究室）
研究協力者　有馬　久富　（福岡大学医学部衛生学・公衆衛生学教室）
研究分担者　西　信雄　（聖路加国際大学大学院公衆衛生学研究科）
研究分担者　門田　文　（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター予防医学部門）
研究分担者　大久保　孝義（帝京大学医学部衛生学公衆衛生学講座）
研究分担者　岡村　智教　（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室）
研究分担者　奥田　奈賀子（京都府立大学大学院生命環境科学研究科）
研究分担者　岡山　明　（合同会社生活習慣病予防研究センター）
研究代表者　三浦　克之　（滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター予防医学部門）

【背景】精神的な健康状態の悪化に伴う生活習慣の悪化は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミック下において重要な懸念事項となり得る。しかしながら、日本の一般住民を対象としたパンデミック期間中のメンタルヘルスと生活習慣の変化との関連性を調査した研究はほとんどない。

【対象と方法】NIPPON DATA2010 の 2021 年度追跡調査の対象者（2184 名）のうち回答が得られた 2,037 名より、欠損等があった 491 名を除外した 1,546 名を解析対象とした。Kessler 6（K6）尺度を用いて評価した最近の精神状態と、パンデミック以前と比較した生活習慣の変化を、自己記入式質問票を用いて調査した。身体活動量の減少などの生活習慣の変化は望ましくないものと定義し、飲酒量の減少などの生活習慣の変化は望ましいものと定義した。K6 スコアに基づき、参加者を K6<5、5≤K6<9、K6≥9 の 3 群に分類した。K6 群における各生活習慣の変化について、K6<5 群と比較したオッズ比（OR）および 95%信頼区間（CI）を、潜在的な交絡因子を調整した上で推定した。

【結果】K6≥9 群におけるすべての望ましくない生活習慣の変化についてオッズ比は有意に高く、特に飲酒量の増加（OR 4.64、95% CI 2.71-7.93）および身体活動量の減少（OR 4.63、95% CI 3.29-6.52）で顕著であった。望ましい変化については、K6<9 群における家庭料理の増加のオッズ比が有意に高かった。

【結論】COVID-19 パンデミック期間中、日本人一般集団において、メンタルヘルスの悪化は、特に飲酒量の増加や身体活動量の減少といった望ましくない生活習慣の変化と有意な関連を示した。

***Environmental Health and Preventive Medicine* (2025) 30:28. doi: 10.1265/ehpm.24-00292**