

8. 心の健康

■不安と抑うつ

不安や抑うつの症状について、HADS(Hospital Anxiety and Depression Scale)という質問紙を用いて評価をしました。HADS を一般女性社員に対して実施した調査結果によると、不安障害は、「なし」50人(80.6%)、「疑診」6人(9.7%)、「確診」6人(9.7%)、うつは、「なし」47人(75.8%)、「疑い」13人(21.0%)、「確診」2人(3.2%)となっています。

図8-1にHADSを用いた不安の評価結果を、第1回から3回まで示しました。不安の確診(不安障害の可能性が極めて高い状況)は、第3回の今回は233名(25.7%)でした。第1回よりも割合は下がっていますが、一般人口に比べると高い水準のままであることがわかりました。

図8-2にはHADSを用いたうつの評価結果を、第1回から3回まで示しました。うつ病の確診(うつ病の可能性が極めて高い状況)は、第3回は242人(26.7%)でした。第1回、第2回とほぼ同水準です。しかし一般人口に比べると高い水準となっています。

図8-1 不安の評価結果とこれまでの結果との比較(第1回調査~第3回調査)

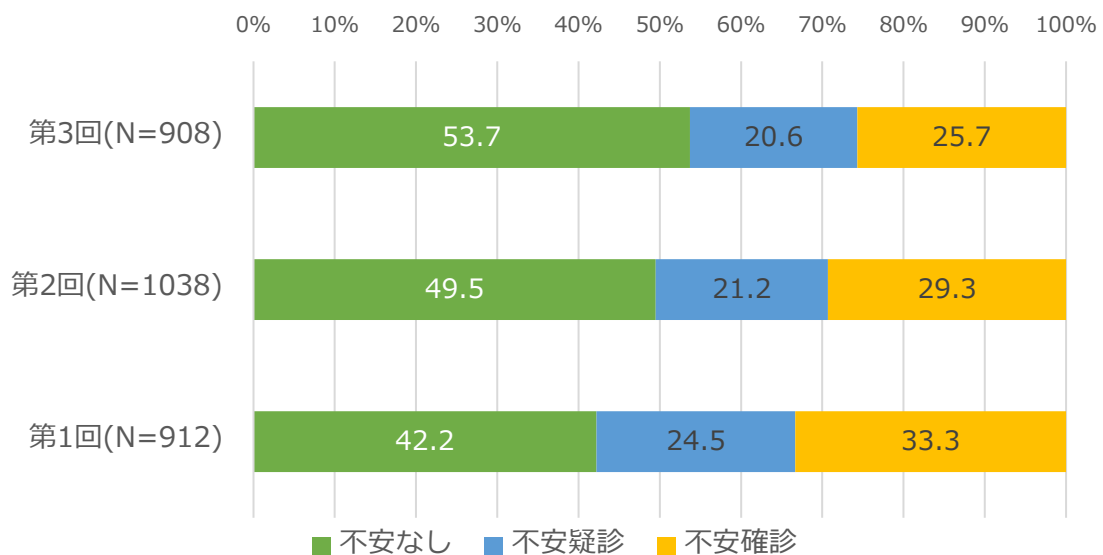
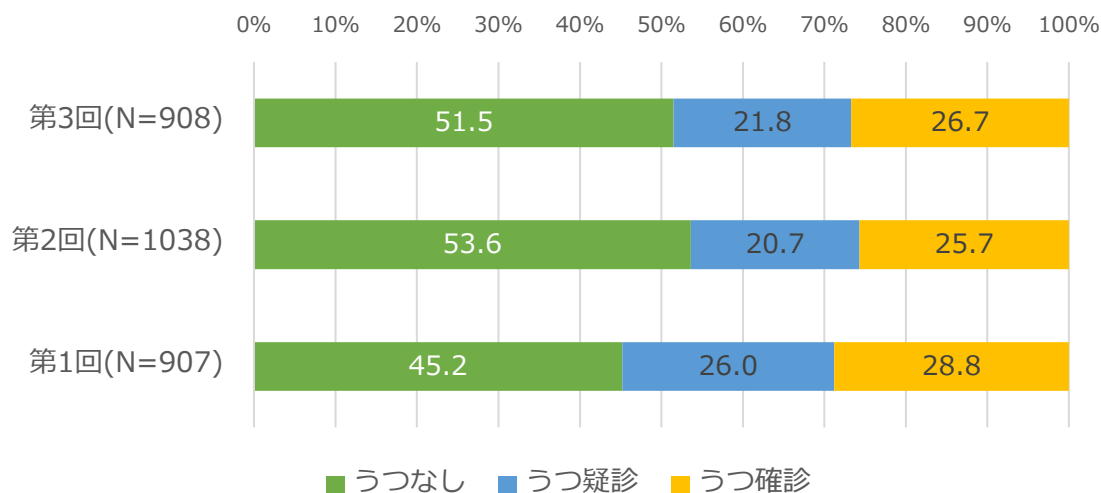


図 8-2 うつの評価結果とこれまでの結果との比較（第1回調査～第3回調査）

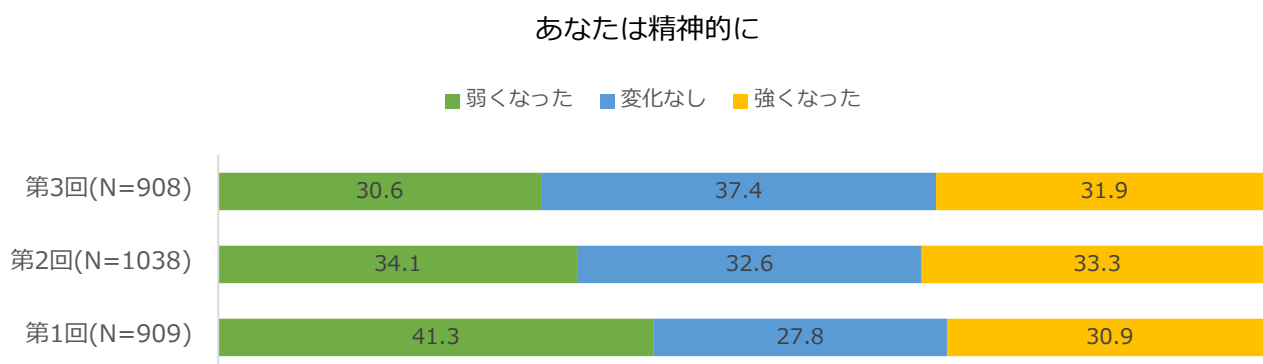


■ ポジティブ変化・ネガティブ変化

HIVの感染が分かってから、気持ちの中でどのような変化があったのかについて11項目を聞きました。精神的に弱くなった、人生を乗り越えていく自信がなくなった、生きがいや人生の楽しみが少なくなったという人は、それぞれ278人(30.6%)、328人(36.1%)、266人(29.3%)でした。しかし、第1回から比べるとその割合は小さくなっていました。

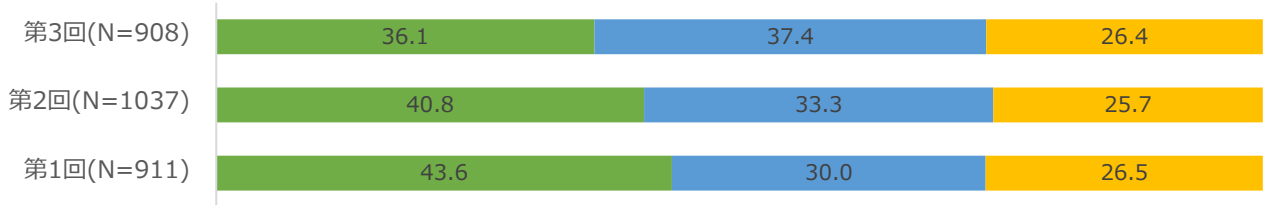
人や社会のために役立ちたいという思いが強くなった、一日一日を過ごしていくことに対して大切に感じるようになった、信頼できる友人や知人が増えた、という人は、それぞれ、303人(33.4%)、257人(28.3%)、128人(14.1%)でした。これも第1回から比べると割合が小さくなっていました。

図 8-3 各項目別ポジティブ・ネガティブ変化とこれまでの結果との比較（第1回調査～第3回調査）



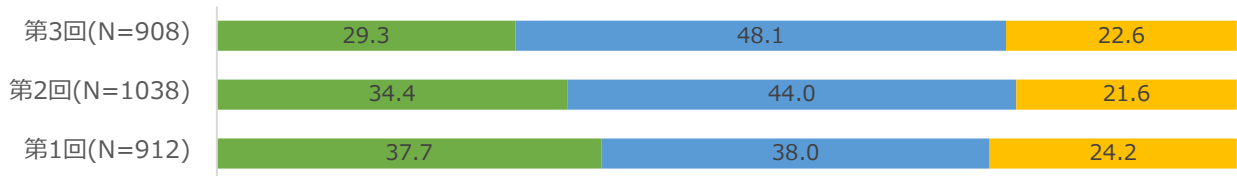
人生を乗り越えていく自信は

■ 減った ■ 変化なし ■ 増えた



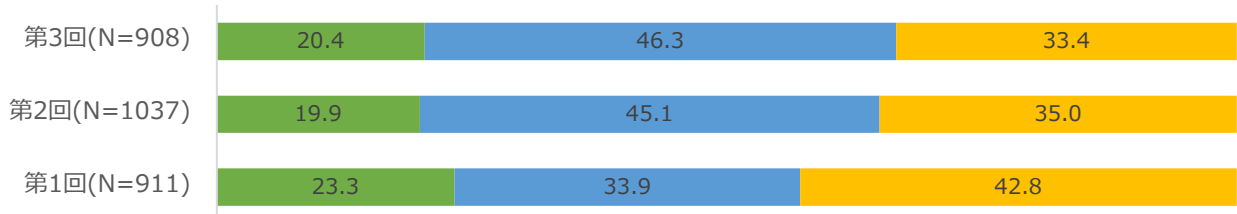
生きがいや人生の楽しみ

■ 得られていない ■ 変化なし ■ 得られた



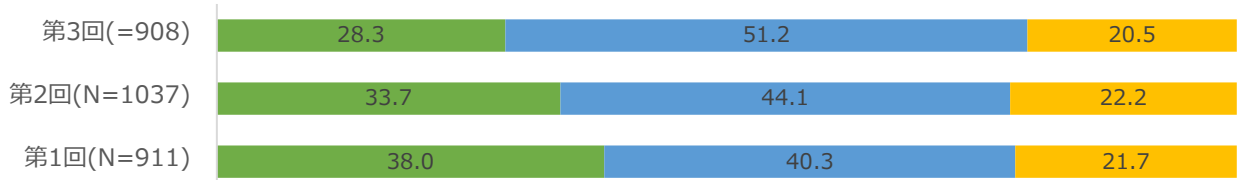
人や社会のために役に立ちたいという思いは

■ 弱くなった ■ 変化なし ■ 強くなった



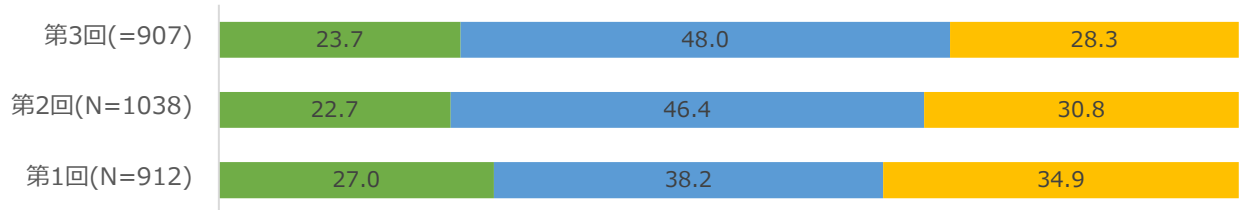
何事に対しても

■ 悪い方向に考えるようになった ■ 変化なし ■ 良い方向に考えるようになった



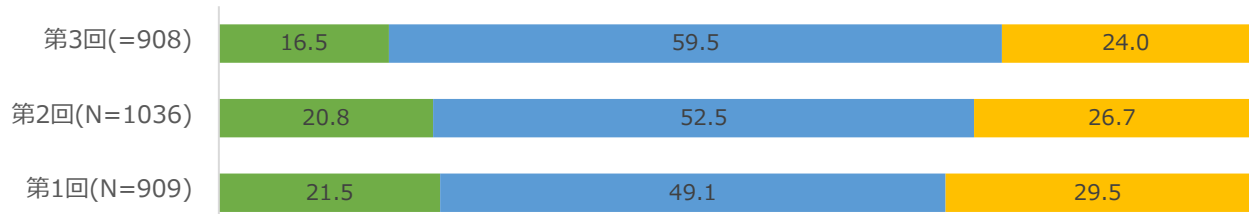
一日一日を過ごしていくことに対し

■ どうでもよくなった ■ 変化なし ■ 大切に感じるようになった



交際相手・パートナー、あるいは家族との関係・絆は

■ 弱くなった ■ 変化なし ■ 強くなった



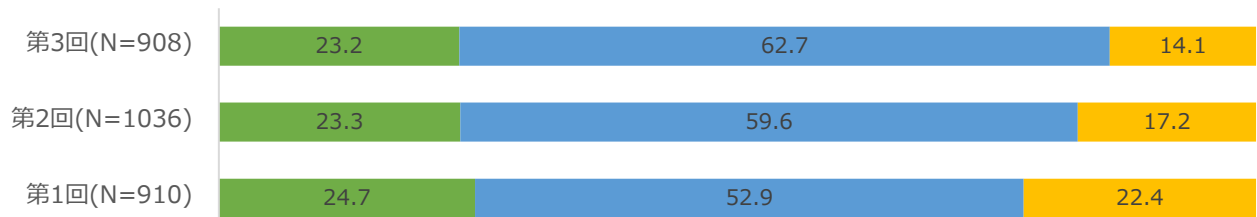
友人との関係・絆は

■ 弱くなった ■ 変化なし ■ 強くなった

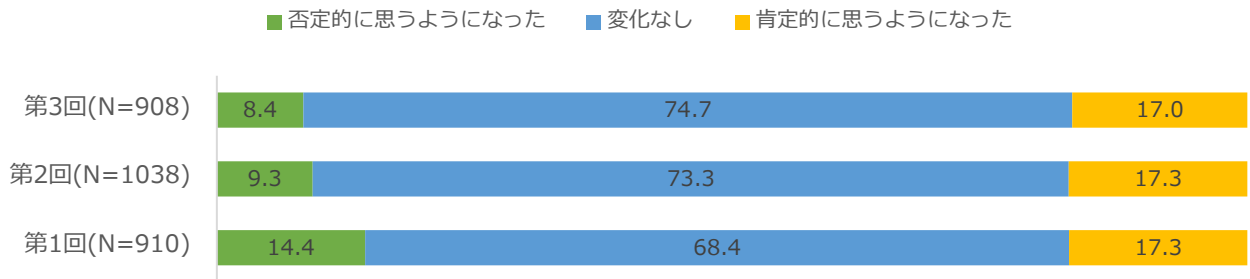


信頼できる友人や知人は

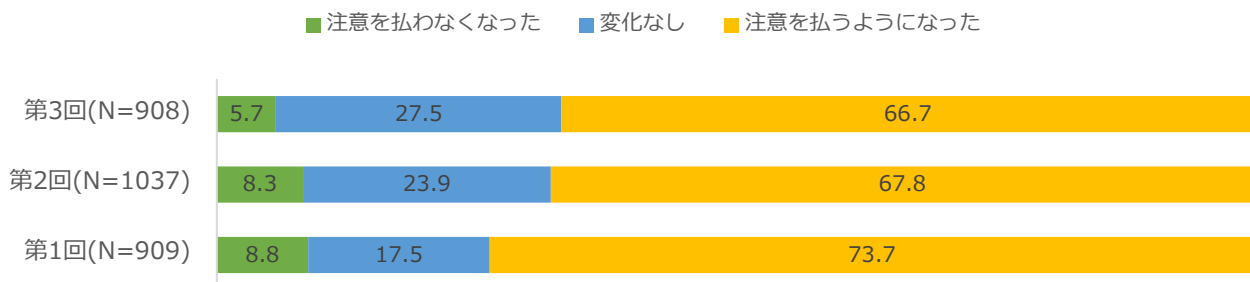
■ 減った ■ 変化なし ■ 増えた



自分の性的指向について



あなたの生活の中で、健康に対して



■首尾一貫感覚 (sense of coherence: SOC(ストレス対処力・健康保持力))

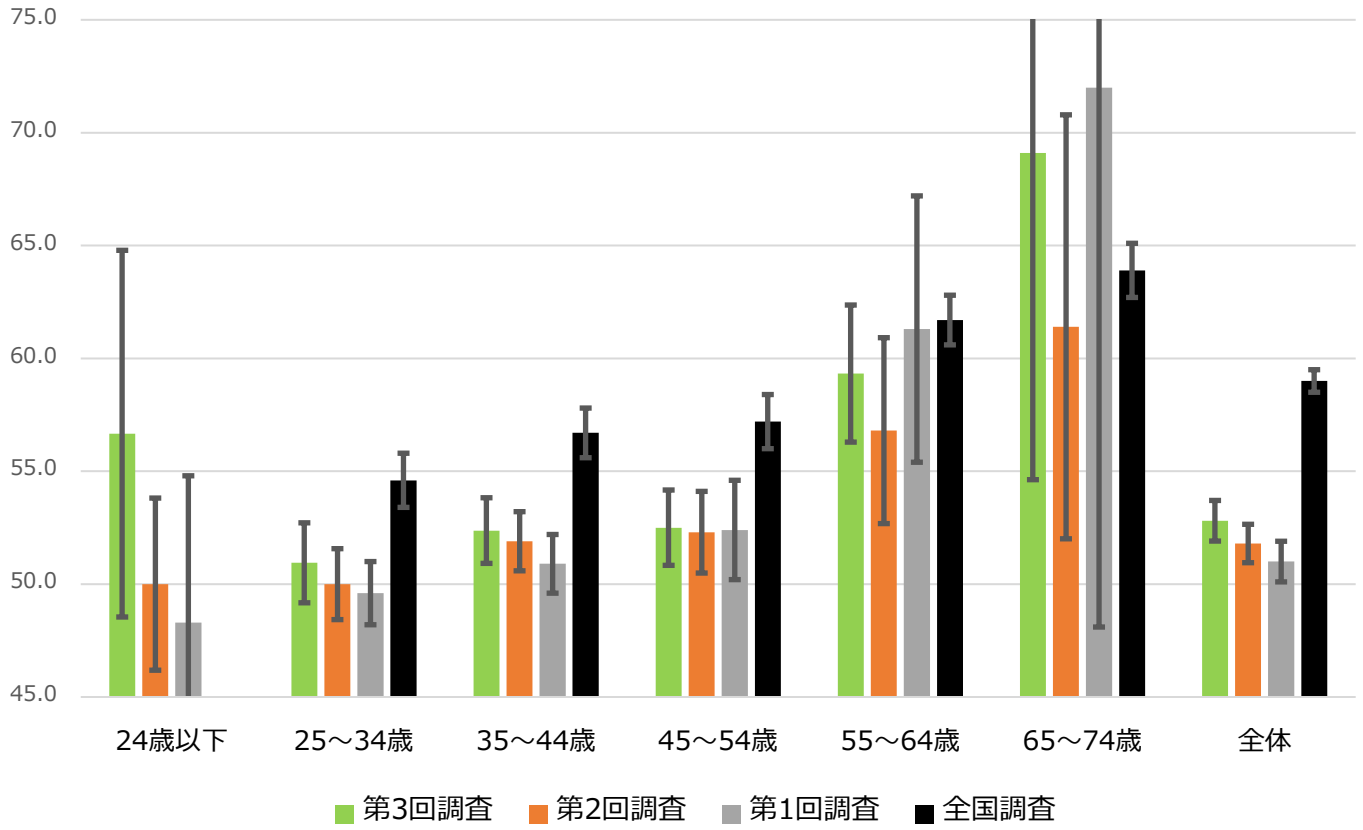
健康社会学者アーロン・アントノフスキーによって提唱された人生や世の中に対する向き合い方や姿勢に関する感覚です。この感覚は、「世の中は安定していて先行きもみえると思えること」(把握可能感)、「何かあってもだれか/何かに助けってもらえる、何とかなると思えること」(処理可能感)、「生きていくうえで出会う出来事にはすべて意味があって、この先出会うことも挑戦と思えること」(有意味感)の3つの下位感覚から成り立っています。この感覚が高いことで、ストレス対処の成功がもたらされ、健康的に生活を送ることができます。実際にこの得点が高いことで、脳卒中や心疾患による死亡率が下がり、がんや糖尿病、精神疾患に罹る確率が下がることなどが明らかになっています。

13項目7ポイントの質問票への回答で、その合計得点(最低13点、最高91点)で評価されます。

第3回調査のSOC得点の平均は52.8点でした。全国調査の結果に比べて第1回から通じて、低い水準でした。第1回から第3回の間は、平均得点としては高くなっているように見えますが、統計学的には変わらない程度であることがわかっています(図8-4)。

年代別にみると、24歳以下と65歳以上はばらつきが大きいです。年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられていました。

図 8-4 首尾一貫感覚 (SOC・ストレス対処力・健康保持力)
(第1回調査～第3回調査及び一般住民全国調査)



※日本全国の一般住民を対象に行った調査では平均 59 点 (標準偏差 12 点) でした。