

演題番号

医療従事者における抑うつとライフスタイルの関連

事務局記入)

○伊藤佳奈美（順天堂大学本郷キャンパス健康管理室）

福田洋（順天堂大学医学部総合診療科）

【目的】近年、医療従事者のうつ病をはじめとしたメンタルヘルスに関するリスクマネジメントが重要視されている。心身を病める患者との関わり、24 時間対応、長時間労働や交代勤務を有することから、医療従事者は一般企業労働者とは異なる要因が関与する可能性がある。しかし、我が国では医療従事者における抑うつとライフスタイルの関連についての報告は少ない。そこで本報告では、大学病院の医療従事者の抑うつとライフスタイルの関連について検討を行った。

【方法】平成 22 年度、都内の A 大学病院の職員を対象とし、cross-sectional study を行なった。定期健康診断時に、自記式にて CES-D とライフスタイルの調査を行なった。抑うつ状態は CES-D16 点以上と定義した。ライフスタイルは森本の 8 つの生活習慣を 4 件法にて調査し、抑うつとライフスタイルの関連を χ^2 検定により検討した。

【結果】有効回答は 3,386 名（有効回答率 93.6%）、平均年齢 34.1 ± 10.7 歳、男女比は 36% : 64%、CES-D の平均点は 11.5 ± 7.5 点、中央値は 10.0 点、16 点以上は 23.7%、45 点以上は 0.001% であり、CES-D16 点以上の割合は部署（職種）間で差が見られた。ライフスタイルの調査結果、ストレスを感じている者は 81.6%、うち強く感じている者は 26.4% と、抑うつの頻度とほぼ同様であった。勤務時間 9 時間以上は 73.7%、睡眠時間 6 時間未満は 58.6% であった。朝食を毎日～週 3 回以上食べる、栄養バランスを考えている者は約 80% に対し、週 1 回の以上運動は 32.5% と運動不足の職員が多かった。喫煙者は 11.5% であった。抑うつとライフスタイルとの関連については、朝食摂取、栄養バランス、運動習

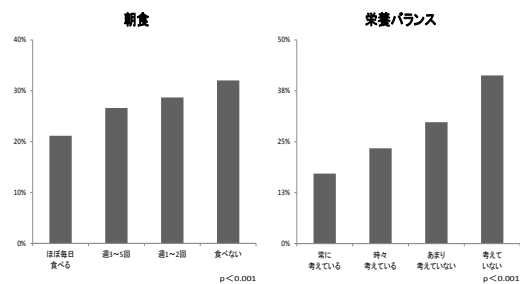


図1 CES-Dと食事

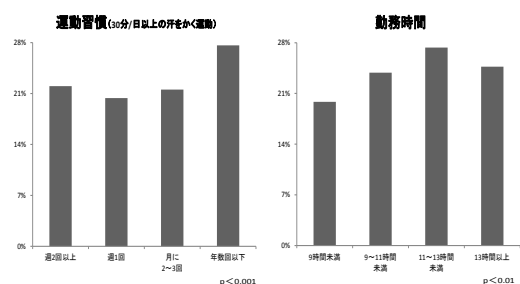


図2 CES-Dと運動、勤務時間

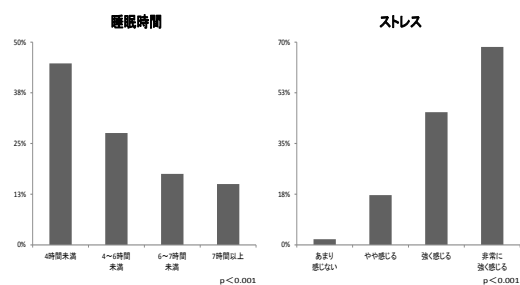


図3 CES-Dと睡眠時間、ストレス

慣、勤務時間、睡眠時間、ストレスとの間には有意な関連が見られた（図 1-3）。

【考察】本報告の対象において、CES-D の平均は先行研究と大きな差は認めなかったが、医療従事者における抑うつとライフスタイルについて一定の関連が示唆された。本研究は単一標本、断面調査による単変量解析であり、多くの限界を有する。今後は本報告を院内のスタッフ研修等に活かすとともに、多変量解析や縦断調査等により詳細な分析を行う予定である。

E-mail ; kitou@juntendo.ac.jp