

定期的運動習慣者のメンタルヘルスに関するパイロットスタディ

【はじめに】

宗像ユリックス・アクアドームのスイミングスクール事業は、中高年をターゲットとした水泳や水中運動の教室である。平成13年9月から12月の教室受講者に、アンケート調査(以下「調査」と)とGHQ30(精神健康調査票)に回答していただいた。

本研究は定期的運動習慣群(過去一年以上健康を意識して週1回以上運動した:以下「運動習慣有」)のメンタルヘルスに関して、コントロール群(運動習慣群の条件以外:以下「運動習慣無」と)の比較検討と3ヶ月間の教室前後の比較検討を目的とした。

【方法】

1. 対象者

1)運動習慣有無の比較:教室登録者287名中202名(70%)
運動習慣有は129名(64%)、運動習慣無は73名(36%)
である(表1)。

2)教室前後の比較:97名(男10名、女87名、60.5±8.6歳、BMI23.7±3.1、運動習慣有は67名(69%)、運動習慣無は30名(31%)である。

2. 解析方法

1)運動習慣有無の比較:対応のないT検定、²検定、マンホイットニーのU検定を用いた。

2)教室前後の比較:ウィルコクソンの符号順位検定

3)GHQ合計得点判定に関しては、ロジスティック回帰を用いた。

4)4分類で回答された調査項目は2分類に集約した。

5)統計的な有意水準は5%に設定した。

3. 教室内容

週1回60分間の水泳指導、又は、水中運動、アクアピクスである。

【結果】

1. 運動習慣有無で有意な差が認められた調査項目は、配偶者、健康状態、排便、体力、階段、歩速、仕事・余暇活動であった(表1)。

2. 運動習慣有のGHQ30合計得点は、運動習慣無に比べて有意に低かった(図1)。

3. 教室後のGHQ30合計得点は、運動習慣有、運動習慣無、全体で教室前よりも有意に低下していた(図2)。

4. 運動習慣有で、GHQ30合計7点以上の「精神的に何らかの問題ありと認められる者」の有意な因子は、「目標がない」「睡眠状態がよくない」「階段昇降で疲れる」であった。運動習慣無では有意な項目はなかった。

【考察】

運動習慣有は、運動習慣無に比べGHQ30合計得点が有意に低いことから、定期的運動習慣が精神的健康状態に良い影響を与えていると推察された。

教室後のGHQ30合計得点の減少は、水泳・水中運動などの介入で、身体的な改善を実感し、一過性や慢性的な不安が緩和され、運動に関して自信がついたことが影響していると類推される。しかし、コントロールがないことから、運動介入による結果であるとするのは早急であると考えられた。

GHQ30合計点の区分判定の結果から、人生の目標や夢を持ち、睡眠をしっかりととり、脚力を保つことが精神的な健康を維持していくために重要と考えられた。

表1 調査項目における運動習慣有無の比較

	対象者 287人		回答者 202人		回収率(70%)	
	年齢(歳) 59.1±10.2		BMI 23.7±3.4		男26(13%):女176(87%)	
	運動習慣有		運動習慣無		有意水準	
	N = 129 男22(17%):女107(83%)		N = 73 男4(5%):女69(95%)		*	
	年齢(歳) 59.8±8.9		年齢(歳) 57.9±12.2		-	
	BMI 23.8±3.4		BMI 23.4±3.3		-	
	はい	いいえ	はい	いいえ	有意水準	
配偶者あり	111 (86%)	18 (14%)	54 (74%)	19 (26%)	*	
職業あり	29 (22%)	100 (78%)	12 (16%)	61 (84%)	-	
現在病気あり	62 (48%)	67 (52%)	32 (44%)	41 (56%)	-	
服薬あり	70 (54%)	59 (46%)	43 (59%)	30 (41%)	-	
健康状態よい	118 (91%)	11 (9%)	56 (77%)	17 (23%)	**	
睡眠状態よい	102 (79%)	27 (21%)	52 (71%)	21 (29%)	-	
排便正しい	111 (86%)	18 (14%)	53 (73%)	20 (27%)	*	
体力ある	90 (70%)	39 (30%)	34 (47%)	39 (53%)	**	
階段疲れある	40 (31%)	89 (69%)	38 (52%)	35 (48%)	**	
歩速遅い	32 (25%)	97 (75%)	38 (52%)	35 (45%)	**	
身体柔らかい	58 (45%)	71 (55%)	29 (40%)	44 (60%)	-	
過大ストレスあり	29 (22%)	100 (78%)	24 (33%)	49 (67%)	-	
生きがいあり	109 (84%)	20 (16%)	58 (79%)	15 (21%)	-	
幸福である	122 (95%)	7 (5%)	65 (89%)	8 (11%)	-	
豊かである	106 (82%)	23 (18%)	57 (78%)	16 (22%)	-	
目標あり	96 (74%)	33 (26%)	47 (64%)	26 (36%)	-	
仕事活動的	90 (70%)	39 (30%)	35 (48%)	38 (52%)	**	
余暇活動的	96 (74%)	33 (26%)	22 (30%)	51 (70%)	**	
喫煙	6 (5%)	123 (95%)	1 (1%)	72 (99%)	-	
飲酒	62 (48%)	67 (52%)	29 (40%)	44 (60%)	-	

-:N.S. *:P<0.05 **:P<0.01

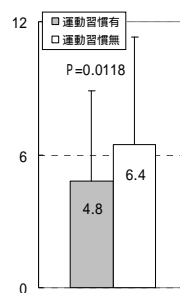


図1 運動習慣の有無によるGHQ30合計得点の比較

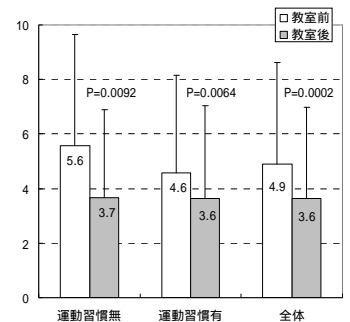


図2 教室前後のGHQ30合計得点の比較