

要 約

報告番号	① 乙 第	号	氏 名	武智 小百合
主 論 文 題 名				
Effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy-based Exercise Program for Healthy Employees (健康な勤労者に対する認知行動療法に基づいた運動プログラムの効果の検討)				
(内容の要旨)				
<p>精神的苦痛 (psychological distress) とは、悲しみや不安、怒り、苛立ちといった不快な感情や気分を総称したものであり、健康にネガティブな影響を与える。精神的苦痛は精神疾患の徴候の一つでもあるが、心疾患や糖尿病などの身体疾患の経過や予後にも影響し、死亡リスクにも関連することが分かっている。</p> <p>勤労者の精神的健康の保持増進は、労働安全衛生の上で重要であるばかりでなく、強いストレスは生産性の低下にもつながることが分かっている。しかしながら、わが国では、精神的苦痛を感じている勤労者の割合が6割にのぼることが報告されており、勤労者の精神的苦痛を軽減するための対策は喫緊の課題となっている。このような精神的苦痛を軽減するための方法の一つとして運動の有効性が報告されているが、継続率が低いことが問題として挙げられている。一方、勤労者を対象とした運動の精神的苦痛への有用性に関する検討は十分に行われていない。そこで、本研究では運動継続のための支援として認知行動療法 (cognitive behavioral therapy: CBT) に基づいた運動プログラムを開発し、本プログラムが勤労者の精神的苦痛に与える効果を検討した。</p> <p>某企業の3事業所の勤労者のうち同意の得られた81名を対象に、集団保健指導後10週間の運動プログラムを行い、各種評価尺度を含んだ包括的な評価を実施した。運動プログラムは、認知再構成や問題解決技法といったCBTで用いられる技法と運動メニューによって構成され、それらの技法と運動実施のモニタリングを各自で行うためにセルフヘルプ式の教育資料も提供された。</p> <p>対象者81名のうち44名からプログラム終了後の評価の有効な回答が得られた。この44名を解析対象とした。介入前後において精神的苦痛の尺度の平均値は有意に低下した ($p=0.044$)。また、週の身体活動量についても有意な増加が見られた ($p=0.043$)。さらに、プログラムの質的な評価を問う自由記述からは、運動に対する認知や行動の変容が確認された。</p> <p>本研究では、運動プログラム完遂者において精神的苦痛の軽減が認められた。先行研究において運動が精神状態を改善させることが示されており、本研究の結果と一致した。また、運動プログラム実施による日常の身体活動の増加も認められた。さらに、運動を継続できた者の運動に対する非機能的な認知や行動にCBT的アプローチをしたことで、運動に対する認知や行動の変容が起こることが示唆された。この運動に対する認知や行動の変容が、身体活動増加を促した可能性がある。</p> <p>本研究から、勤労者に対する運動プログラムは有用である可能性が示された。今後、本プログラムの有効性を検証するためには、コントロール群を用い、十分なサンプルサイズを用いた臨床試験の実施が求められる。</p>				