

心身の健康の気づきから セルフケアへ —質問紙THIを利用して

独)労働者健康福祉機構群馬産保センター

所長 鈴木 庄亮

共同研究者 同相談員

椎原康史、月岡鬨夫、栗原 久、

羽鳥裕明、浅野良雄、長沼誠一、

京都府立医大・浅野弘明

気づき：カウンセリング理論の1

- 自分のことはよく知っていることもあり
 - 思い過ごし(過大評価)していることもあり
 - 卑下しすぎ(過小評価)していることもある
-
- 自分の生活習慣と心理・認知・行動の特性を基準集団の中に位置づけて見せてくれる方法・道具があれば良いが……。 質問紙！

「健康チェック票THI」

- THIは生活習慣、自覚症状、精神心理的訴え、好みなど130項目の質問から構成され、3選択肢で回答する。
- 17の健康尺度(消化器、多愁訴、ストレス度、抑うつ度などの)について尺度得点を求め、個人の心身の健康状態を測る。
- 個人の尺度得点は規準集団の尺度得点の分布に当てはめその%タイルで示され、%タイルをもとに5または7段階評価も出される。7段階評価に基づく健康アドバイスが個人別に尺度毎に打ち出されて親展で届けられる。

{抑うつ性} 10 問

37.K いつもおもしろくなく気がふさぐ

119.K 近ごろ何かと自信がなくなってきた

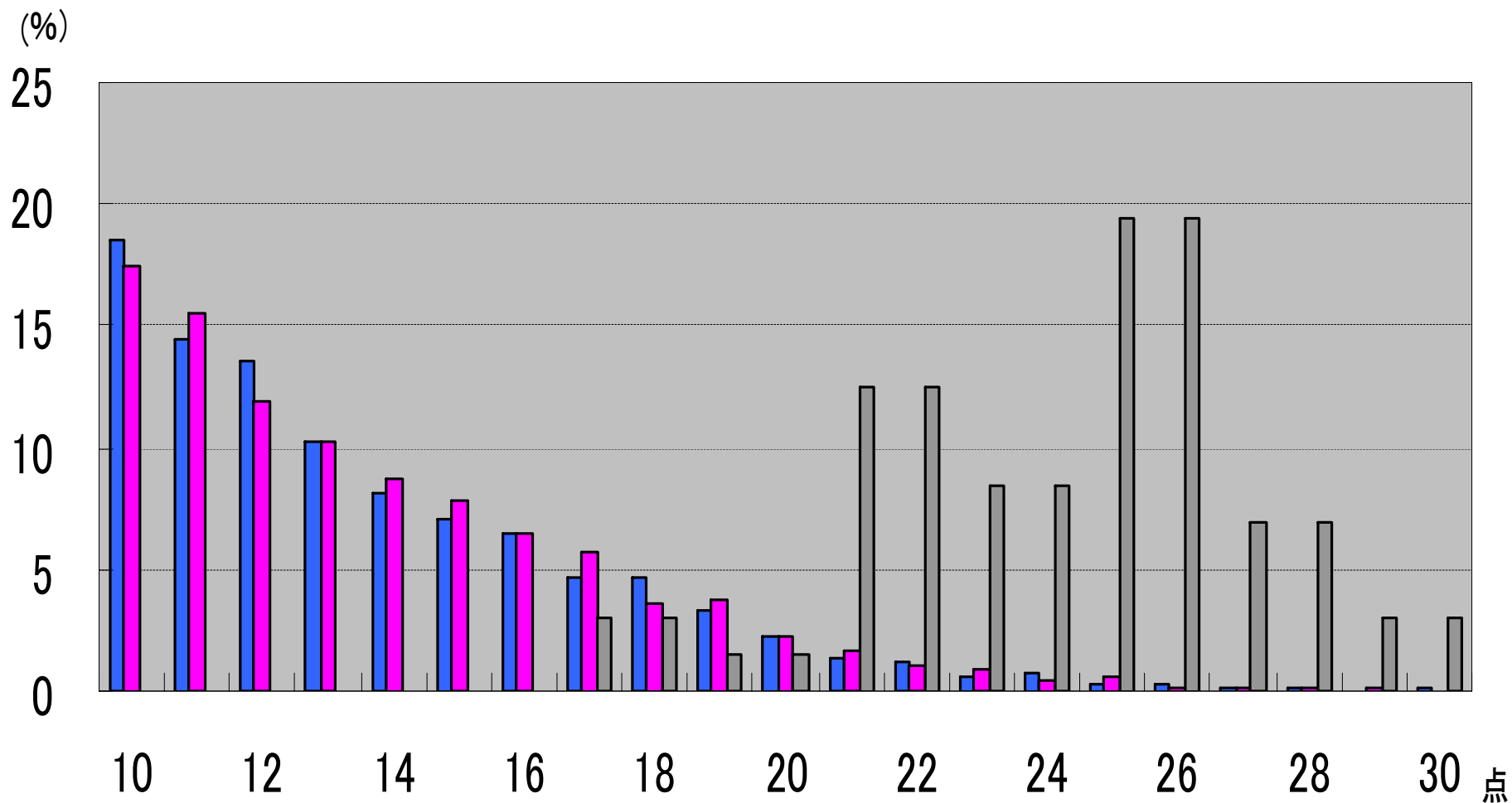
46.K 会合でもいつも孤独を感じる

90.K ひけ目を感じることもある

32.K 人生が悲しく希望がもてない

100.K ゆううつなときがある

THI-D抑うつ尺度得点の%分布－地域中年男女とうつ病患者群



抑うつ尺度 得点



THIの対象集団4つ:

- 1) 埼玉県医師会の産業医研修会の122人、
- 2) 地方・某労災病院・看護師の261人、
- 3) 金属加工HK社福島工場の265人
- 4) 同社 埼玉工場の638人
(2年連続THI実施)

の4集団である。

週平均労働時間 \geq 60時間の者%

- 医師、男、

40, 50歳代54人中.....27%

- 看護師、女、169人中.....20%

優良企業会社員

- 福島工場、男253人中.....8.3%

- 埼玉工場、男470人中.....8.3%→3.5%
(07年) (08年)

喫煙率%

- 医師、男、100人中.....15%
- 看護師、女、169人中.....27%

優良企業会社員

- 福島工場、男253人中.....65%
- 埼玉工場、男470人中.....56%

日常の運動する>週3回の者

- 医師、男、100人……………14.0%
- 看護師、女、169人中……………1.8%

優良企業会社員

- 福島工場、男253人中……………1.3%
- 埼玉工場、男470人中
…………… 6.8%→9.4%
(07年) (08年)

医師から**糖尿病**と言われた者%、

• 医師、男、100人中……………14%

優良企業会社員

▪ 福島工場、男253人中……………10%

▪ 埼玉工場、男470人中……………4%

酒類をたくさん飲む者%

- 医師、男、100人中.....15.2%
- 看護師、女、169人中.....11.8%

地域中年女性 4.0%

優良企業会社員

- 福島工場、男253人中.....29.5%
- 埼玉工場、男470人中.....20.5%

医師と看護師女の生活と健康の特徴

1) 医師は、会社員と比べて、

労働時間長く、小太りで糖尿病多く、生活不規則だが、よく運動をし、禁煙するなど努力している。イライラ短気が強く、心身のストレス度が大きい。

2) 看護師女は、喫煙率↑、飲酒↑、残業↑、運動不足、愁訴多く、うつ、心のストレスが↑

福島・埼玉工場:生活と健康の特徴

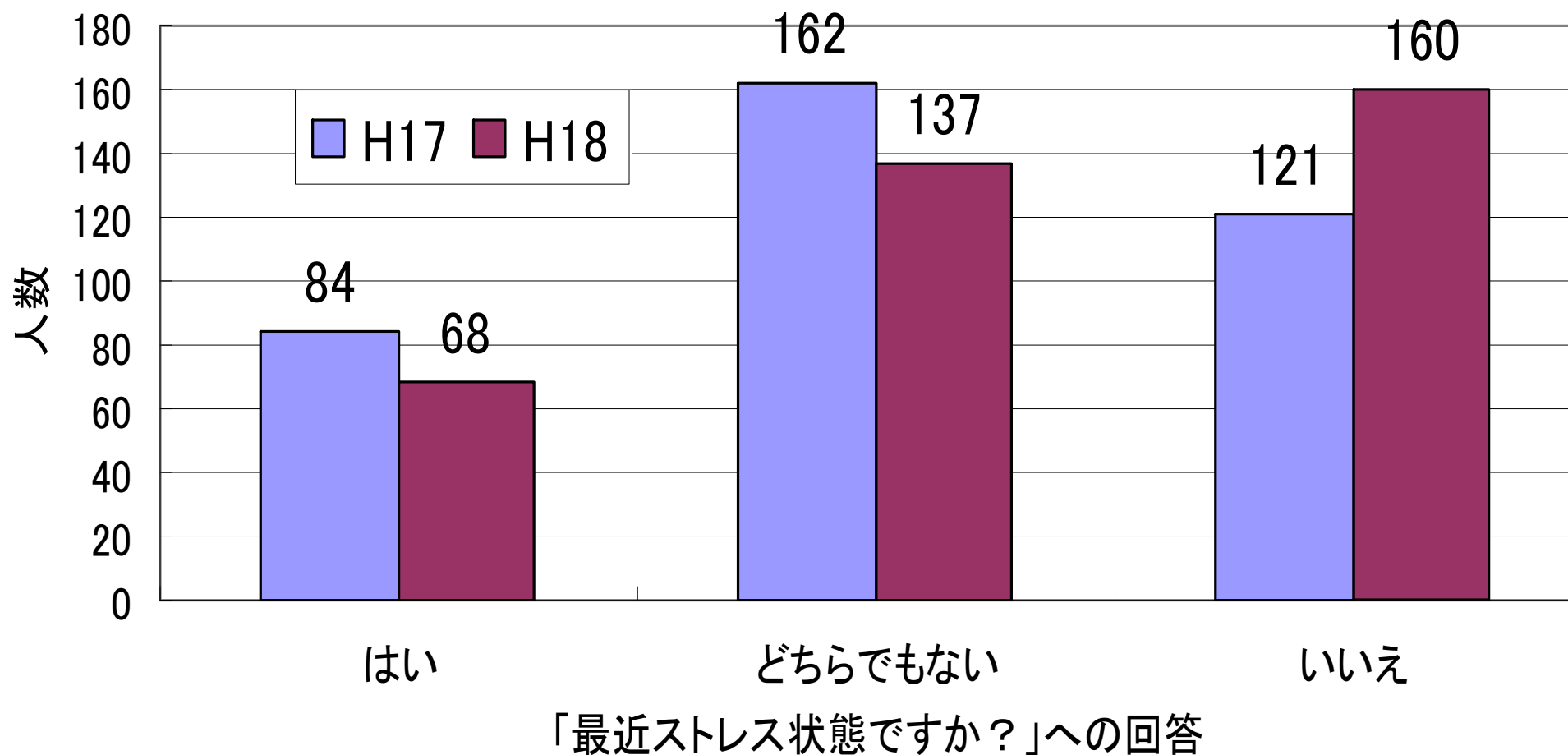
3) 福島工場は埼玉と比べて、車通勤↑だが、
運動極めて低調、肥満・高血圧・糖尿病↑

4) 埼玉工場の2年連続THI実施の
平成17→18年度の変化は:

長時間者の半減、節煙と運動習慣↑、
THIで「抑うつ度」↓と

「心のストレス度」の有意の低下！
さらに「ストレス状態か？」「はい」が激減！

THI-Q17 最近ストレス状態ですか？への回答3選択肢の分布：平成17/18年実施のTHIの比較. 2回目18年にストレス状態でない人が有意に増えた.



THIで心の健康が増進！ 何故か？

- THIの結果が親展で返され「健康アドバイス」を読む。

- 大部分の人は正常範囲だし、良い人も多い。

- これらの人のアドバイスは：

「あなたは心・身のバランスがよくとれています」
「素晴らしいです」「この調子やって下さい」

などと是認・賞賛される。→無駄な心配をしなくなった。行きかたに自信がついた。感想も。

→ {気づき} と {セルフケア} である。