

## 朝食摂取と勤労者のメンタルヘルス

著者名(日)	西 基, 三宅 浩次
雑誌名	北海道医療大学看護福祉学部学会誌
巻	4
号	1
ページ	79-80
発行年	2008-03-31
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1145/00006949/">http://id.nii.ac.jp/1145/00006949/</a>

## 朝食摂取と勤労者のメンタルヘルス

西 基<sup>1)</sup>, 三宅 浩次<sup>2)</sup>

- 1) 北海道医療大学生命基礎科学講座  
2) 北海道産業保健推進センター

### 要 旨

北海道内の勤労者に対し実施されたメンタルヘルスに関する調査において得られた朝食摂取の状況に着目し、これと抑鬱の程度や諸因子の満足度との関連性を検討した。全体を4群に分けたところ、朝食を「毎日摂る」群の抑鬱程度は最も軽く、他の因子の満足度も最高だった。抑鬱程度が最も重かったのは「ほとんど摂らない」群で、他の因子の満足度もこの群が最低だった。「全く摂らない」群は、夜勤・勤務時間・時間外勤務の状況からして最も勤務状況が苛酷と考えられたにも拘わらず、毎日摂る群の次に抑鬱の程度が軽かった。朝食を全く摂らない者の生活リズムは却って規則的であり、稀にあるいは時折朝食を摂ることは生活リズムを攪乱することになると考えられた。睡眠の面からの生活リズムの攪乱より、摂食の面からの攪乱が、メンタルヘルスに関する限り、影響が大きい可能性があると考えられた。

### キーワード

勤労者, 生活リズム, 朝食摂取, メンタルヘルス, 抑鬱.

### 緒 言

かつて、産業保健の重要な課題は、労働災害や有害物質曝露の防止などであった。しかし、有効な対策が種々導入された結果、これらはよく制御され、労働災害による死傷者数は単調に減少している<sup>1)</sup>。目下の労働衛生において最も問題となっているのは、石綿による肺癌とメンタルヘルスであろう。特に後者は、経済不況による業績悪化を克服する目的で多くの企業が成果主義の導入<sup>2)</sup>や合理化を行った結果、大きな問題となっている。

北海道産業保健推進センターは、北海道医療大学と共同で、北日本の6道県におけるメンタルヘルス調査(NOCS)<sup>3)</sup>の一環として、北海道内の勤労者に対し調査を実施した。従来から、肉体的・精神的健康の維持には、朝食を毎日摂取することが重要であるとされているが、今回は、調査の中で得られた朝食摂取の状況に着目し、これを抑鬱の程度や諸因子の満足度と関連づけて検討した。

### 対象と方法

2007年1月および2月に、無作為に抽出した北海

道内の12の事業所に勤務する勤労者1,246人に対し、自記式調査票を送付し、無記名として回答させ、封緘の上、郵便により返送させたところ、最終的に1,073人分(男性518人, 女性542人, 不明13人; 20代23.6%, 30代25.1%, 40代23.6%, 50代24.0%)が有効回答として回収できた(回収率86.1%)。

調査票では、朝食摂取状況について、毎日摂る・ときどき摂る・ほとんど摂らない・全く摂らない、の4個の選択肢の中から1個を選択させた。睡眠・健康・仕事・職場・家庭の満足度については、満足・やや満足・やや不満・不満の中から1個を選択させた。抑鬱の程度は20項目の質問よりなるCES-Dの日本語版<sup>4)</sup>により点数化した(本点数は高いほど抑鬱の程度が重い)。

夜間勤務は、なし・あり・ときどきあり、勤務時間は、6時間以下・7~8時間・9~10時間・11~12時間・13時間以上、時間外勤務は、ほとんどない・月に45時間以内・月に80時間以内・月に80時間以上、の中からそれぞれ選択させた。

### 結 果

#### 1. 抑鬱の程度

朝食摂取状況により4群に分け、各群のCES-Dの平均点を算出したところ、毎日摂る群が14.5で最低(最も抑鬱の程度が軽い)であった。次に低かったのは、全く摂らない群の15.8であった。ときどき摂る群は16.7でその次、ほとんど摂らない群は17.1で最も重かった(表)。また、ほとんど摂らない群と他の

### <連絡先>

西 基  
北海道医療大学生命基礎科学講座  
〒061-0293 当別町金沢1757  
電話 0133-23-1211  
FAX 0133-23-1669

群を比較したところ、毎日摂る群との間に有意差が認められた (P<0.05, t検定)。

2. 諸因子の満足度

睡眠・健康・仕事・職場・家庭の満足度について、満足またはやや満足と回答した者の各群における割合

を表に示す。睡眠以外の因子は、ほとんど摂らない群において最も満足度が低かった。また、この群と毎日摂る群との間に、これらすべての因子に関し、有意差が認められた (P<0.05, t検定)。

表. 朝食摂取状況により分けられた4群における、CES-D得点平均、諸因子満足度、および勤務状況関連因子。

	毎日摂る (n=655)	ときどき摂る (n=174)	ほとんど摂らない (n=145)	全く摂らない (n=96)
CES-D得点の平均	14.5 *	16.7	#17.1	15.8
睡眠に満足・やや満足	61.8%*	54.9%	46.2%	#42.7%
健康に満足・やや満足	61.6%*	56.3%	#52.1%	58.3%
仕事に満足・やや満足	59.2%*	55.0%	#46.5%	49.5%
職場に満足・やや満足	58.4%*	55.3%	#48.6%	58.9%
家庭に満足・やや満足	84.7%*	85.8%*	#76.2%	85.1%
夜勤がない	54.9%	57.8%	48.6%	#45.8%
勤務時間が8時間以下	68.9%	57.9%	64.6%	#47.9%*
時間外勤務がほとんどない	54.0%	47.0%	45.1%	#36.2%

# 4群中で最低 (CES-D得点については最悪)

\* 「ほとんど摂らない」群との間の比較 (t検定) で P<0.05

3. 勤務状況

全く摂らない群においては、夜勤がない者の割合、勤務時間が8時間以下の者の割合、時間外勤務がほとんどない者の割合が、いずれも4群中で最低であって、勤務状況が最も苛酷であると考えられた。ほとんど摂らない群は全く摂らない群よりも勤務状況が劣悪である、とは考えられなかった。

考察

自殺は月曜日や、連休明けに多発することが知られている<sup>5)</sup>。休みのリズムに慣れた体を、平日のリズムに戻すのはかなりの負担であって、これが自殺多発の一因となっている可能性は否定できない。

全く摂らない群は、勤務状況が最も苛酷だったにも拘わらず、毎日摂る群の次に抑鬱の程度が軽かった。これに対し、ほとんど摂らない群では、これら勤務に関する因子が必ずしも最悪ではなかったのに、抑鬱の程度や満足度は最悪であった。生活リズムの規則性という観点から考えると、全く朝食を摂らない者の、摂食に関するリズムは、規則的であると言える。逆に、時々あるいは稀に朝食を摂ることは、生活リズムを、摂食の面から攪乱することになると言える。今回の結果を見る限り、夜勤や時間外勤務などのため睡眠が不規則になることなどによる生活リズムの攪乱よりも、摂食の面からの攪乱の方が、メンタルヘルスに関する限り、寄与が大きい可能性がある。つまり、朝食は、生活リズムのペースメーカーとして、従来考えられていたよりも重要である可能性がある。大学生については、食事のムラが留年と休学に関係するという報告<sup>6)</sup>は見られるものの、生活リズムと勤労者のメンタルヘルスについての詳細な研究はきわめて少なく、今後は

非検討すべき課題である。

文献

- 1) 厚生統計協会. 労働衛生の現状. 国民衛生の動向 2007; 54: 301-302.
- 2) 城繁幸. 内側から見た富士通「成果主義」の崩壊. 光文社, 東京, 2004.
- 3) 三宅浩次, 西 基, 山村晃太郎, 他. 産業医のメンタルヘルスとの関わりを中心とした調査研究. 北海道・青森・岩手・宮城・秋田・山形産業保健推進センター, 2007.
- 4) 島 悟, 鹿野達男, 北村俊則, 浅井昌弘. 新しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神医学 1985; 27: 717-723.
- 5) Nishi M, Miyake H, Okamoto H, Goto Y, Sakai T. Relationship between suicide and holidays. J Epidemiol 2000; 10: 317-320.
- 6) 一宮厚, 福盛英明, 馬場園明, 峰松修. 大学生の入学時の精神状態と留年・休学・退学との関連について. 精神医学 2004; 46: 1185-1192.

受付: 2007年11月5日  
受理: 2008年1月31日