

秋田大学
学生のこころとからだの調査
COVID19による社会生活の急激な変化が与え
る大学生のメンタルヘルスへの影響

大学HPダイジェスト版

秋田大学学部生・大学院生 こころとからだの調査(n=5111)



調査の目的：早期にうつや不安症状の強いハイリスク個人を同定し、
保健管理センターや専門家につなげること

調査概要

【調査名】全国緊急事態宣言による自粛が及ぼす大学生のこころとからだへの影響

【実施】秋田大学（調査事務局：医学部衛生学公衆衛生学講座）

【目的】新型コロナウイルス感染症により全国緊急事態宣言が発令され、自粛要請を受けた心身の影響について検討し、早期にうつや不安症状の強いハイリスク個人を同定し、保健管理センターや専門家につなげること

【項目】①うつ・精神疲労・不眠 ②生活全般 ③困っていること

【設問数】51問

【回答期間】2020年5月20日（水）～6月16日（火）

【実施方法】大学共通プラットフォームを用いたイントラネット調査

【対象】秋田大学 全学部・大学院生（5,111人）

【有効回答数】2,712件（回収率53%）

【解析方法】うつ・精神疲労・不眠の3つのメンタルヘルス不調に影響を与える因子について、性別、年齢、喫煙歴、出身地（県外・県内）、暮らしている人（一人暮らし・それ以外）、音声あるいはビデオ通話の利用、心配ごと（金銭面・学業面・趣味・ソーシャルサポート面・運動面）、相談できる人の有無、飲酒歴、運動習慣を調整して多変量ロジスティック回帰分析を行った。

お知らせがあります。

秋田大学学生の皆様へ

昨今の新型コロナウイルス感染症の全国感染拡大のため、新学期になったのに学友や大学の先生にも会えず、学業や日々の生活に不安を感じて過ごしておられることと思います。

このような非常事態において、一番心配なのは、皆さんの精神衛生面の健康であり、秋田大学ではすべての学部生・大学院生に対し、うつや不眠症、アルコール依存などの調査を行うことにしました。

この調査は早期に深刻な状態を見つけ、適切なタイミングで保健管理センターによる面談や、必要であれば専門医への紹介と治療につながります。よって名前と所属を明記していただくことが大変重要です。個人情報には精神衛生面の評価のみに用い、成績評価に全く関係しませんし、不利益を受けることは一切ありません。情報管理は、医学部の衛生学・公衆衛生学講座でセキュリティーを万全にし、まず皆さんの大切な個人情報を管理いたします。

この調査は皆さんの健康状態を適切に把握し、早急な対策につなげるために、全員に参加していただくことが望ましいと思っております。どうか、調査の主旨をご理解くださり、調査にご協力をお願いいたします。

【1. あなたに関する質問】

1) 年齢 __ 歳

(半角数字のみでお答えください)

2020/8/28

秋田大学学生の実情：男性の約6割、女性の半数が 県外出身者、一人暮らし

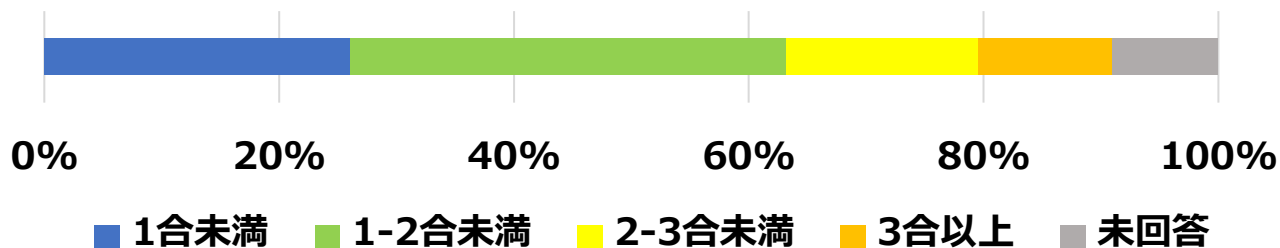
	男性 (1,387人)		女性 (1,162人)	
	n	%	n	%
年齢,平均±標準偏差	21	3	20	4
出身地				
県外	905	65	583	51
県内	477	35	571	49
暮らしている人				
一人暮らし	912	67	610	53
それ以外	451	33	531	47
心配ごと				
金銭面	312	23	233	20
学業面	328	24	263	23
趣味	374	27	334	29
ソーシャルサポート面	140	10	219	19
運動面	210	15	104	9
相談できる人				
いる	969	74	941	83
いない	348	26	187	17

喫煙と飲酒習慣

	男子学生 (1,387人)	女子学生 (1,162人)
BMI(中央値, 4分位範囲)	21.6 (19.8-23.5)	20.7(19.2-22.1)
喫煙		
現在喫煙あり	62 (4.5)	11 (0.9)
以前あり	46 (3.3)	13 (1.1)
以前から無し	1274 (91.9)	1127 (97.0)
飲酒		
週3回以上	96 (6.9)	43 (3.7)
週1-2日	294 (21.2)	208 (17.9)
殆ど飲まない、飲めない	985 (71.0)	902 (77.6)

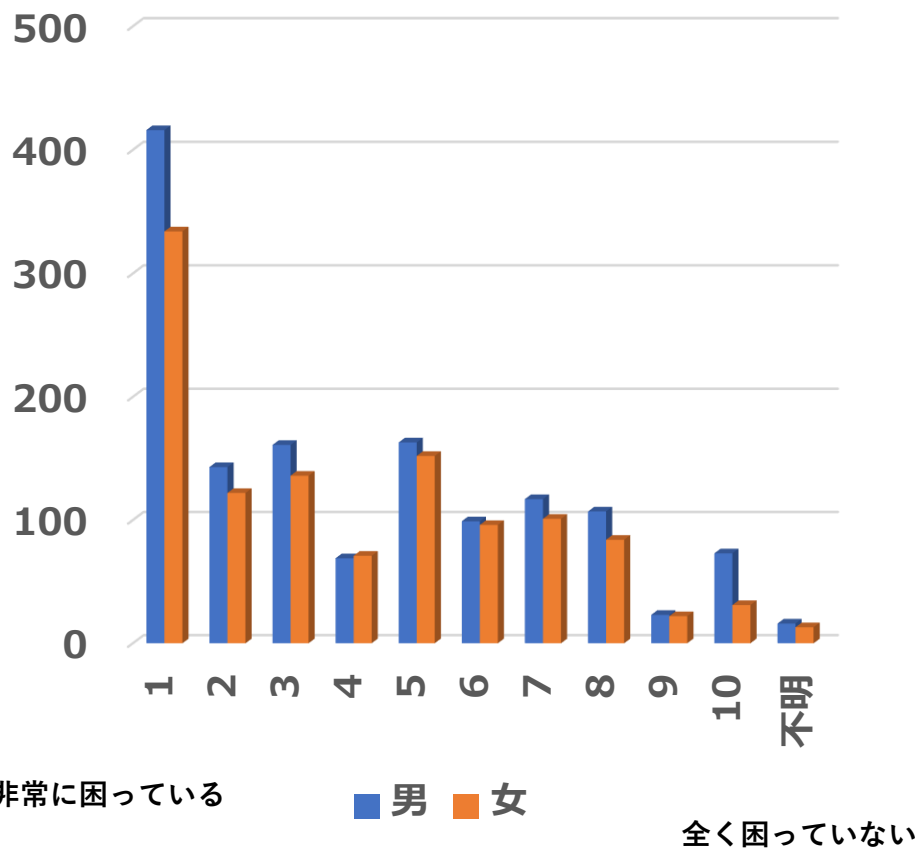
■ 喫煙者の喫煙量：3.5本×2年（中央値）

■ 週1回以上飲酒者の1回飲酒量

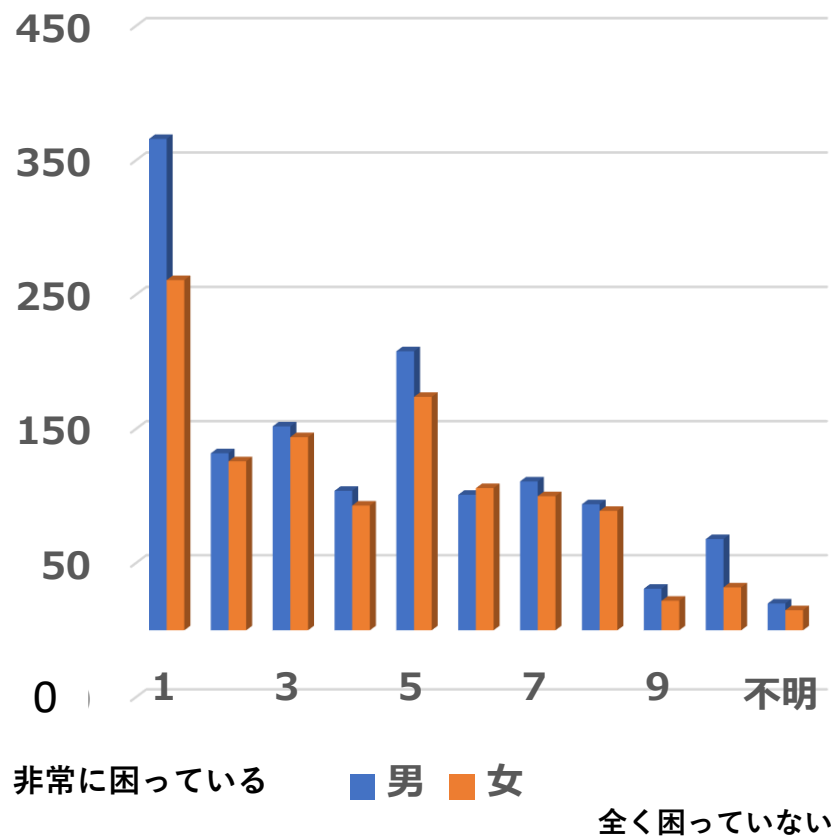


新型コロナウイルス感染症の影響で どれくらい困っていますか

(人) 経済的なこと



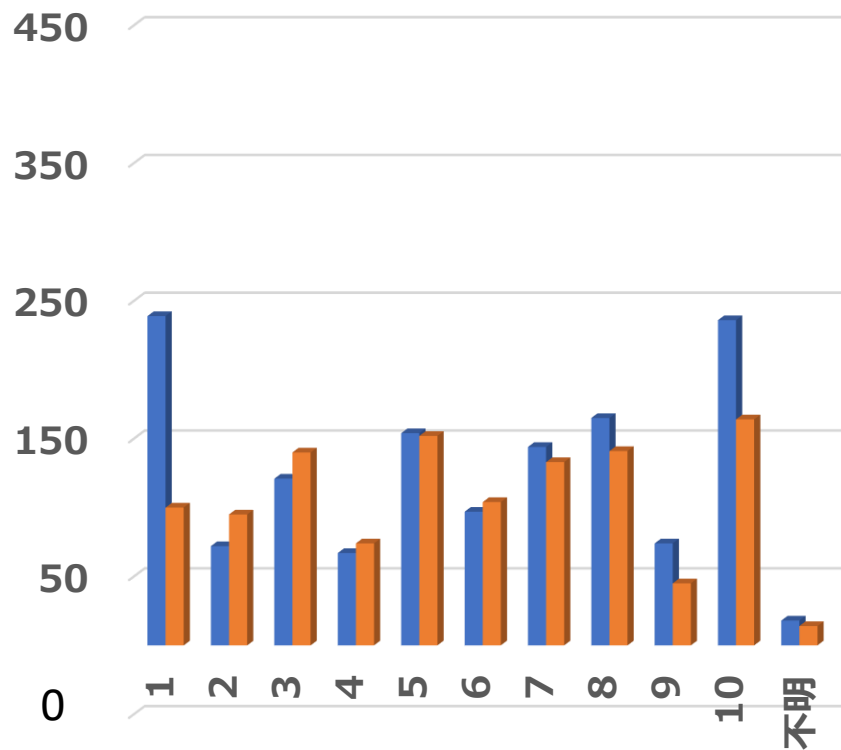
(人) 学業的なこと



どれくらい困っていますか

(人)

趣味レジャー



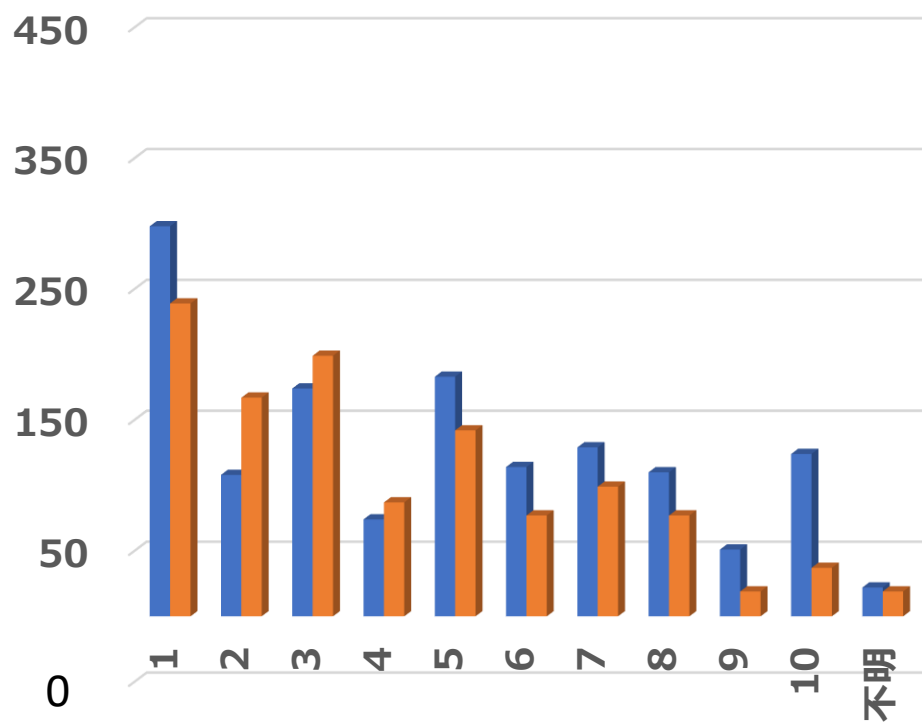
非常に困っている

■男 ■女

全く困っていない

(人)

運動・健康



非常に困っている

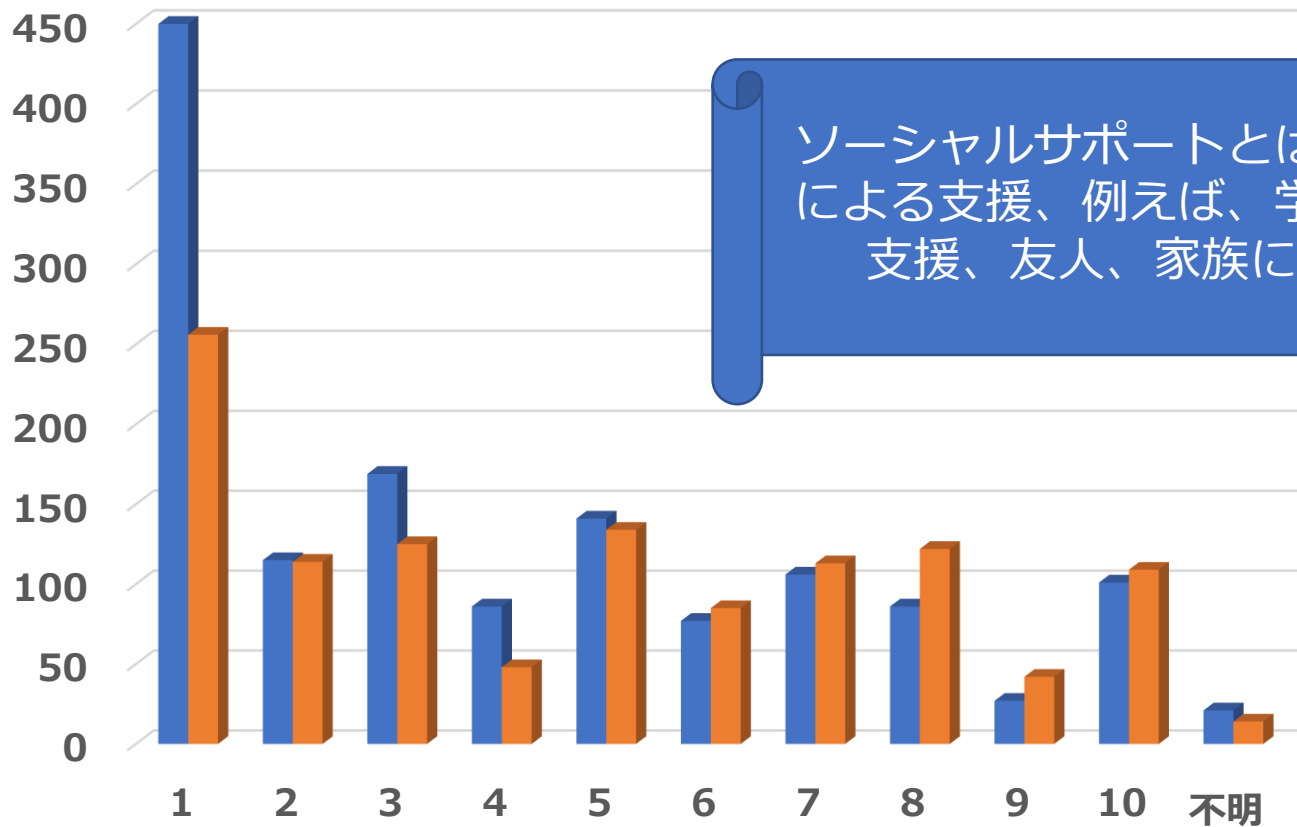
■男 ■女

全く困っていない

どれくらい困っていますか

(人)

ソーシャルサポート



ソーシャルサポートとは、コミュニティによる支援、例えば、学校の先生による支援、友人、家族による支援など

非常に困っている

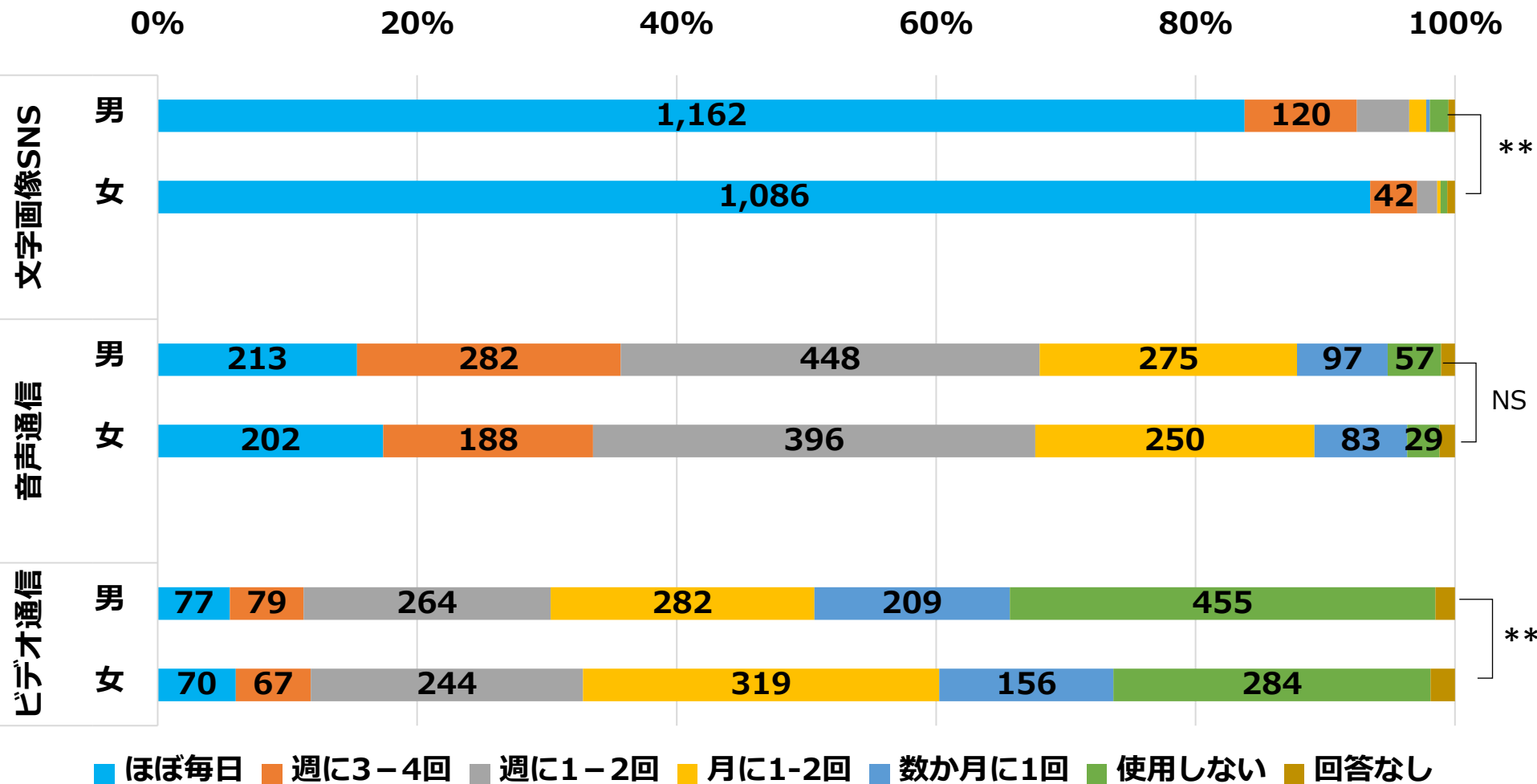
** ■ 男 ■ 女

全く困っていない

2020/8/28

通信手段

文字画像SNSとビデオ通信の頻度は女性のほうが高い (**P<0.01)



感情疲労・うつ・不眠症についてリスク因子を統計学的に分析

分析方法

- ①PHQ9の10点以上（うつ症状）を1（vs.それ以外を0）として
 - ②Copenhagen burnout（感情疲労） 75点以上を1（vs.それ以外を0）として、
 - ③入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒のいずれかで日常生活支障ありを不眠症として、
- ロジスティック回帰モデルにてリスク因子について分析
- 調整因子：性別,年齢,喫煙歴,出身地(県外・県内), 暮らしている人（一人暮らし・それ以外）, 音声あるいはビデオ通話の利用, 心配ごと（金銭面・学業面・趣味・ソーシャルサポート面・運動面）, 相談できる人の有無
 - 飲酒歴（5-7回/week・3-4回/week・1-2回/week・ほとんどのまない）,
 - 運動習慣[なし・軽度（179-539Mets×分×日）・中等度（540-1319Mets×分×日）・高度（1320-Mets×分×日）]

うつのリスク因子

予防因子

- ✓ 運動
- ✓ 相談できる人の存在

促進因子

- 女性
- 県外出身
- 喫煙
- 飲酒
- 音声あるいはビデオ通信の利用（うつがあるから利用している可能性）

感情疲労 リスク因子

予防因子

- ✓ 運動
- ✓ 相談できる人の存在

促進因子

- 飲酒
- 音声あるいはビデオ通信の利用（感情疲労があるから利用している可能性）

不眠症 リスク因子

促進因子

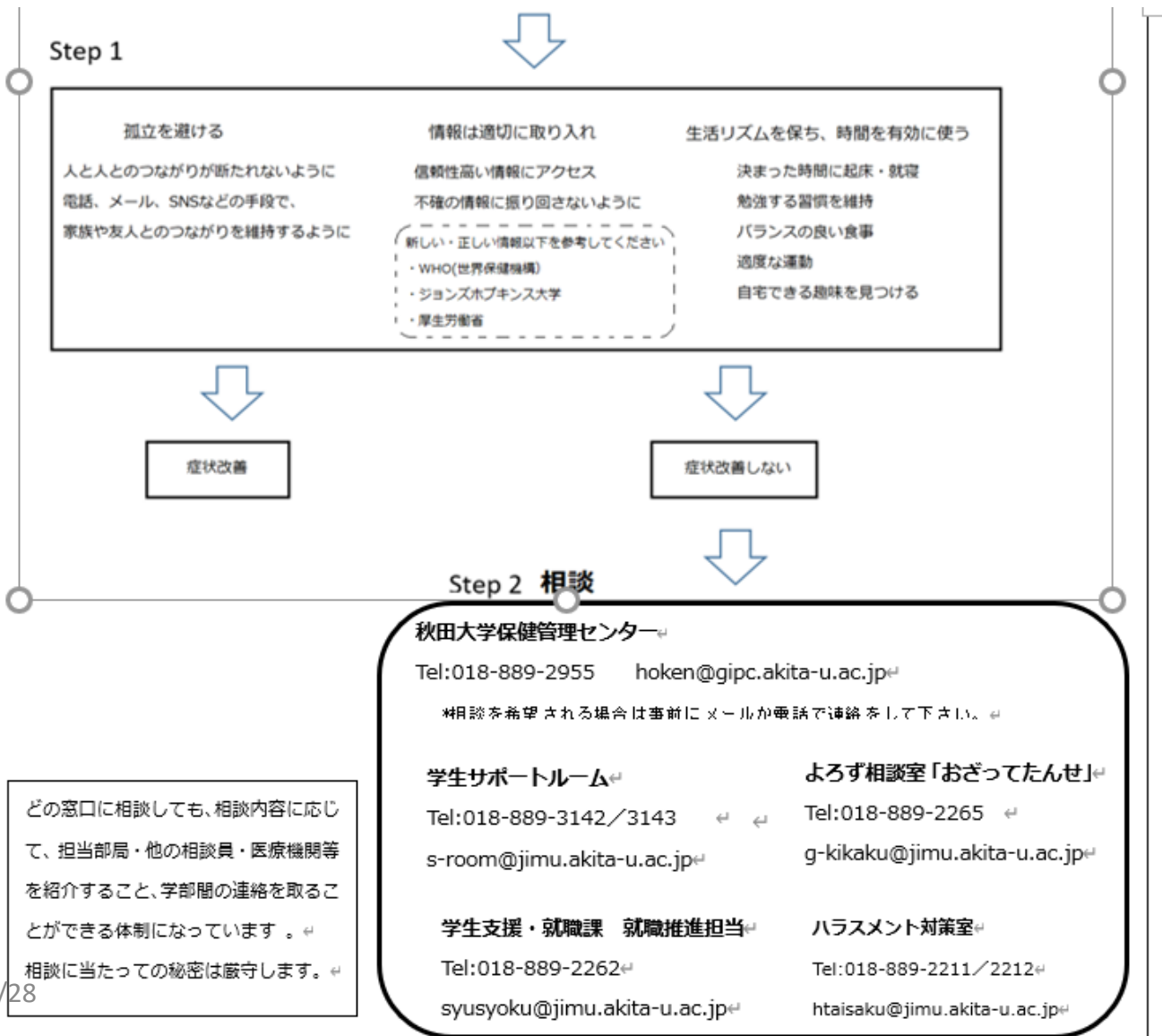
- 女性
- 喫煙
- 一人暮らし
- 音声あるいはビデオ通信の利用（不眠障害があるから利用している可能性）

予防因子

- ✓ 運動
- ✓ 若年
- ✓ 相談できる人の存在

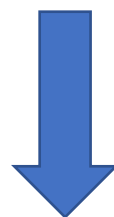
ハイリスク学生への対応

PHQ9 が10点以上あるいは 感情疲労75点以上(男性149名, 女性139名)に対しリーフレット配布



PHQ9 15点以上あるいは感情疲労75点以上の学生は事後措置

学生支援課



事後措置とは、スクリーニング後のハイリスク集団について適切な対応がなされたか確認すること

相談がされたか確認

事後処置確認のためのPHQ9 重度群(15点以上)は 男性49名、女性42名
コペンハーゲン感情疲労 素点18点(100%スケールで75点) 以上は 男性32名、女性31名

～今回の調査で明らかになったこと～

- ① 相談できる人の存在
- ② 運動（体を動かすこと）

は、大学生のメンタル（うつ症状・感情疲労・不眠症）を健全に維持させるために重要な因子である。

全国で運動部でのクラスター感染などの事例があり、無症状も多い年齢層で、一律に部活動の推奨にはつながらないものの、自宅での個人でできる運動の方法を工夫することを提案したい。

相談できる人の存在は、社会とのつながりの大切さを表しており、COVID19は社会・コミュニティを分断するウイルス感染症であるが、感染症対策を工夫して人や地域がつながっていく必要がある。

～今回の調査で明らかになったこと (続き)～

① 現在喫煙と飲酒頻度

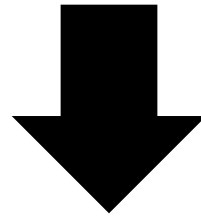
② SNSの音声・画像の利用

がメンタル不全（うつ症状・感情疲労・不眠症）と関連あり


横断研究の限界を踏まえて解釈すると

喫煙と飲酒

眠れないと酒量が増す、いらいらするとたばこを吸う、普通に見られる現象を数字で表していると思われる。



生活習慣の乱れ = 自分の気持ちの不調の表れ
セルフケアにつなげてほしい。



SNSの音声・ 画像の利用

今回は、横断研究のため、原因と結果の逆転が起こる限界点があるが、次回調査にて、利用によるメンタル不全の対策のエビデンスを解明したい。

結論

- 学生の心身面の健康を保つために、
 - ① からだを動かすこと
 - ② 相談できる人やコミュニティの存在が有用である。
- 喫煙や飲酒量が増えてきたら、自分の心身面の状態に気を留めて自己チェックしてほしい。

問い合わせ先

秋田大学大学院医学系研究科
衛生学・公衆衛生学講座

〒010-8543 秋田県秋田市本道1-1-1

電話 018-884-6087 Fax 018-836-2609