

和光市自殺予防対策リサーチ
第一回目調査
横断面分析

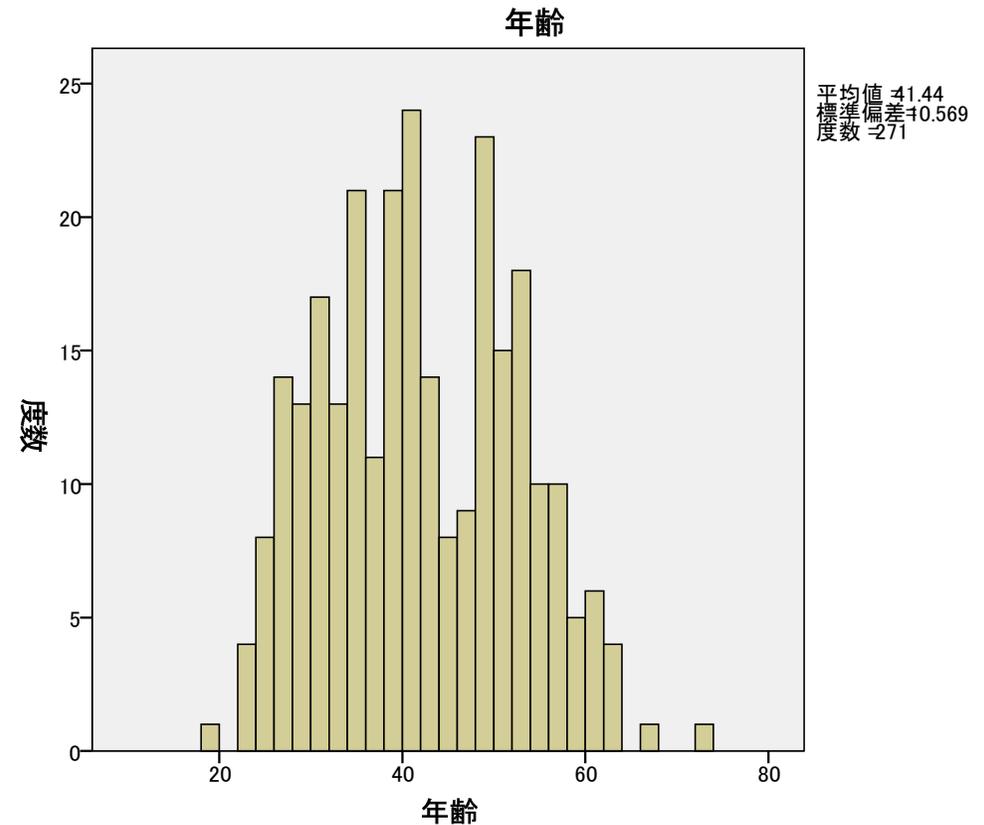
2022.10.15

東京医科大学精神医学分野

志村哲祥

全体の分布

- 男性152名(56.1%)
- 女性119名(43.9%)
- 年齢 平均41.4歳(SD=10.6歳)
- 勤続年数 14.2年(SD=11.1年)



希死念慮の分布

- SIS(suicidal ideation scale:短縮版自殺念慮尺度)スコア分布

- 平均1.11点(SD=1.93点)
 - 0 (一切なし): 55.7%
 - 1: 12.5%
 - 2: 11.1%
 - 3: 5.5%
 - 4以上: 9.4%

- PHQ-9(うつ尺度)

- 平均 4.80点 (SD=5.06点)
 - 10点以上が抑うつあり: 39名(14.4%該当)
- PHQ-9(9)「(ここ2週間)死んだ方がましだと、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある」
 - まったくなし:91.1%
 - 数日: 6.3%
 - 半分以上: 1.5%
 - ほとんど毎日:1.1%

1.あなたは死にたいと思いますか

全く思わない	あまり強く思わない	強く思う
--------	-----------	------

2.生きたいという気持ちと死にたいという気持ちのバランスについてお答えください

生きたいという気持ちが、死にたいという気持ちよりも強い	両者が同じ程度ある	死にたいという気持ちが生きたいという気持ちよりも強い
-----------------------------	-----------	----------------------------

3.かりに死にたいと思うときに、積極的に自殺を企てたいという欲求がありますか

全くない	ややある	中等度以上にある
------	------	----------

4.かりに自殺をしたいと思うときに、その気持ちはどれくらい続きますか

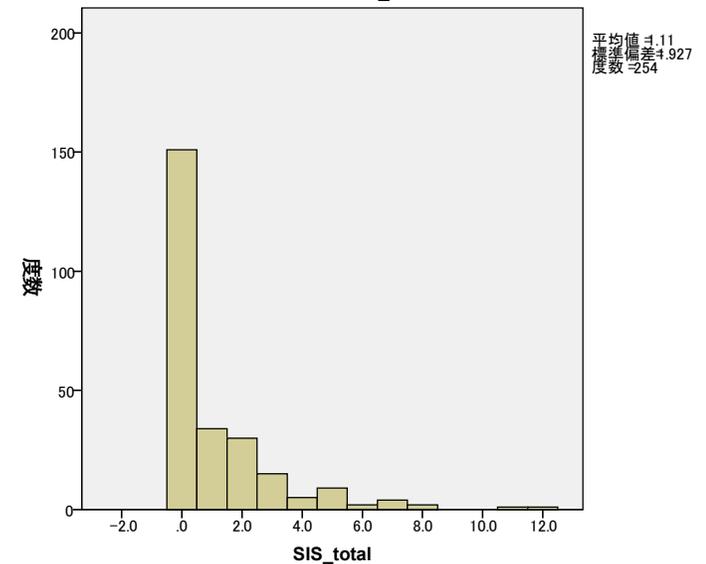
自殺したいとは思わない、または思っても短く、すぐに過ぎ去る	長く続く	持続的(慢性的)に続く
-------------------------------	------	-------------

5.自殺したいという気持ちはどのくらいの頻度で起こりますか

全く起こらない、または起こったとしても稀にしかない	たまにある	繰り返し生じる、または持続的に起こる
---------------------------	-------	--------------------

6.自殺の方法(手段)について考えていますか

考えていない	それほど詳しくは考えていない	詳しく考え、十分に練られている
--------	----------------	-----------------



死んだ方がましだと、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある

まったくない	数日	半分以上	ほとんど毎日
--------	----	------	--------

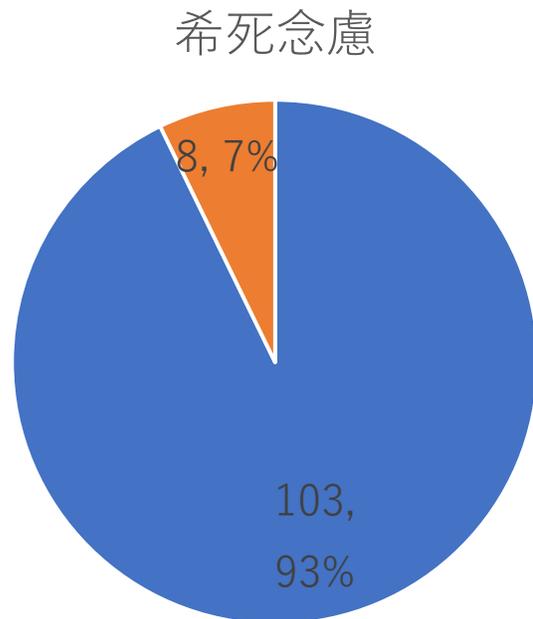
ライフスタイル・レジリエンスと希死念慮の関係

- 主要項目に関する分析の速報
 - 食事、運動、睡眠について
- 横断面の調査なので因果関係は不明です
 - たとえば、食事リズムが乱れるから落ち込みや希死念慮が生じたのか、逆に落ち込みが生じたから食事リズムが乱れたのか、どちらなのかについては、今後の2回分の調査結果を待たなければ不明です

食事の規則性と希死念慮

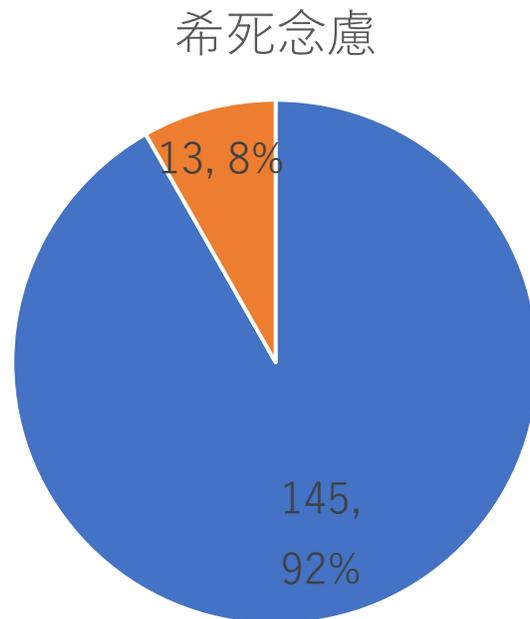
「死んだ方がましだと、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある(PHQ9 (9))」

食事が規則的(n=111)



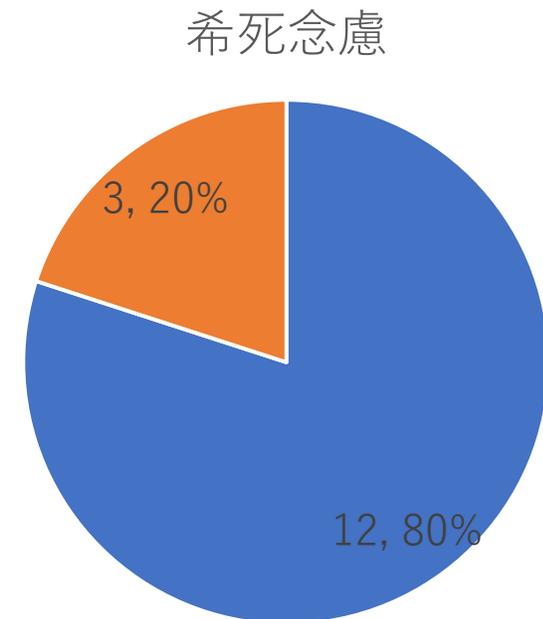
■ まったくくない ■ 2週で数日以上

やや規則的(n=145)



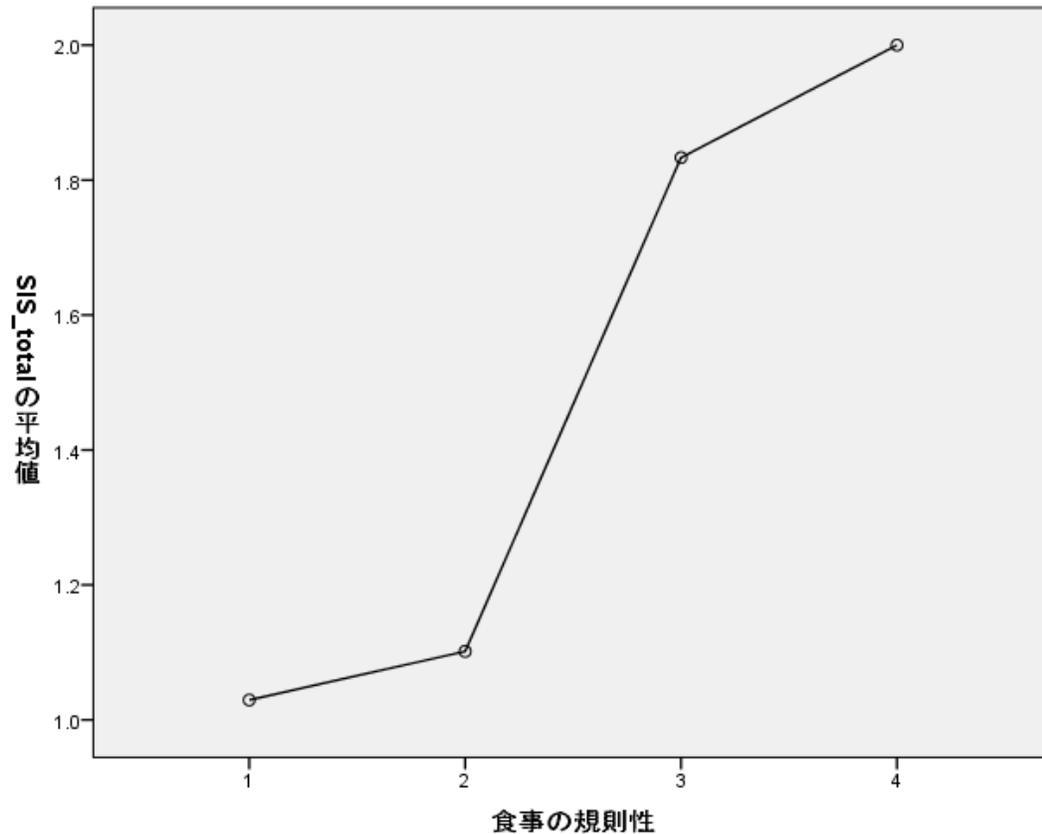
■ まったくくない ■ 2週で数日以上

乱れがち/とても不規則(n=15)



■ まったくくない ■ 2週で数日以上

食事の規則性とSIS(希死念慮尺度)

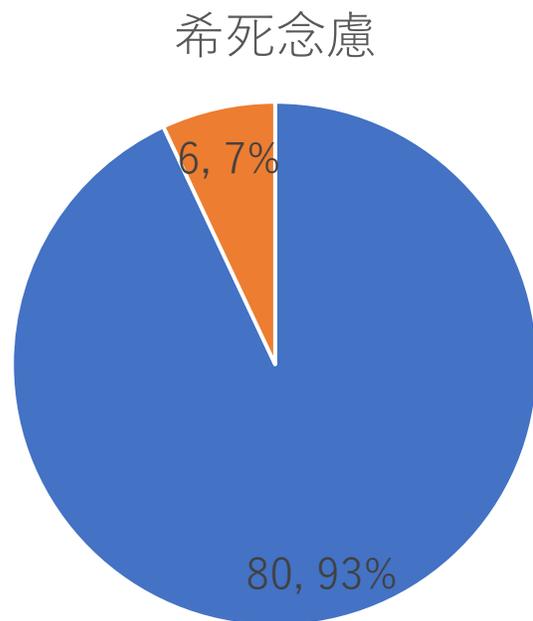


- 食事が不規則な人は、有意に現在の希死念慮が高い ($p < .01$)
- 前スライドのように、実数も増えていき、「乱れがち/とても不規則」な人では、希死念慮が存在する人が20%に達する

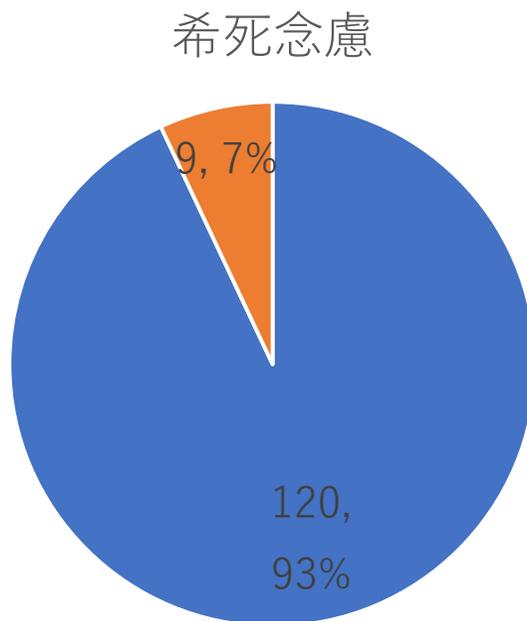
野菜の摂取頻度と希死念慮

「死んだ方がましだと、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある(PHQ9 (9))」

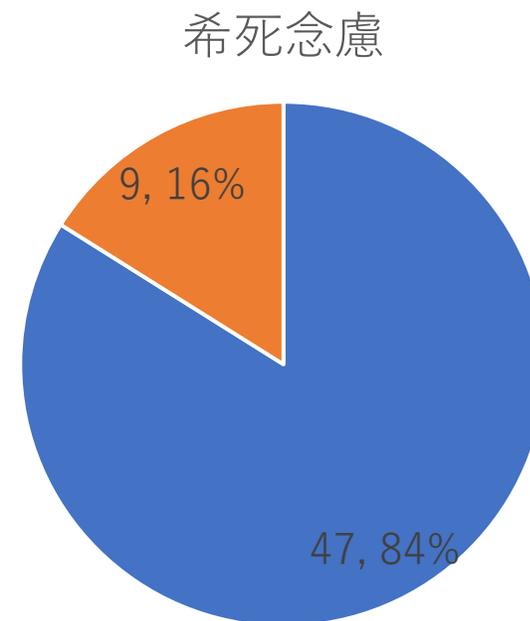
毎食食べる (n=86)



毎日食べる (n=129)



毎日食べない (n=56)

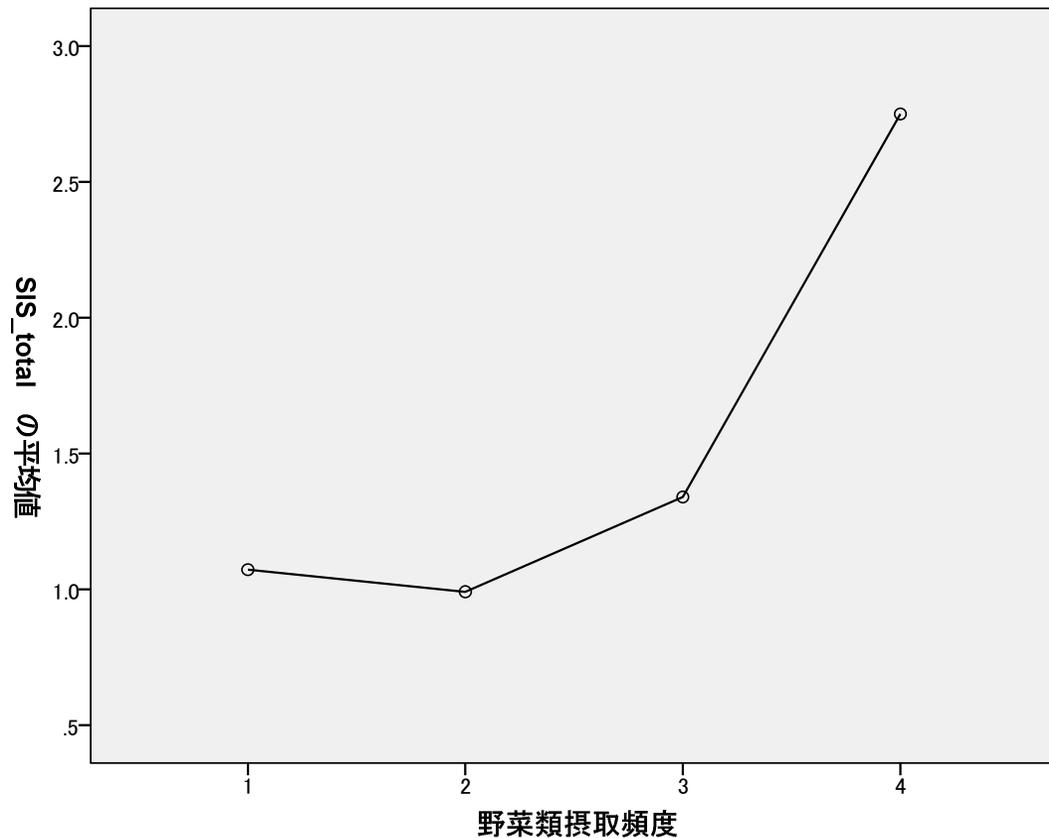


■ まったくない ■ 2週で数日以上

■ まったくない ■ 2週で数日以上

■ まったくない ■ 2週で数日以上

野菜の摂取頻度とSIS(希死念慮尺度)

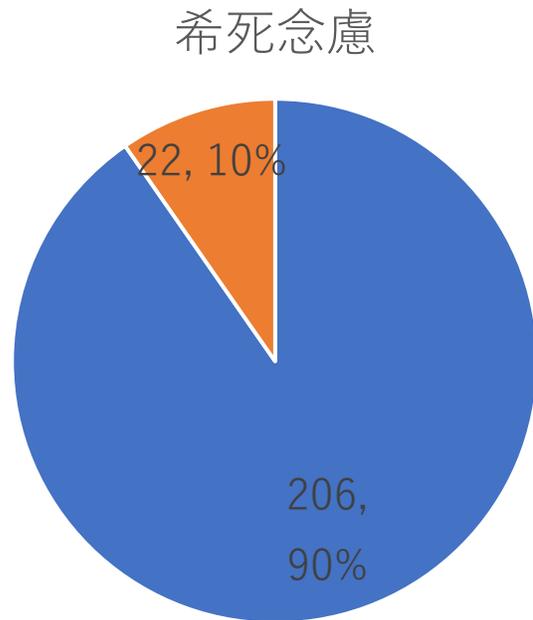


- 野菜不足な人は、有意に現在の希死念慮が高い($p < .01$)
- 前スライドのように、実数も増えていき、「毎日食べない」人では、希死念慮が存在する人が16%

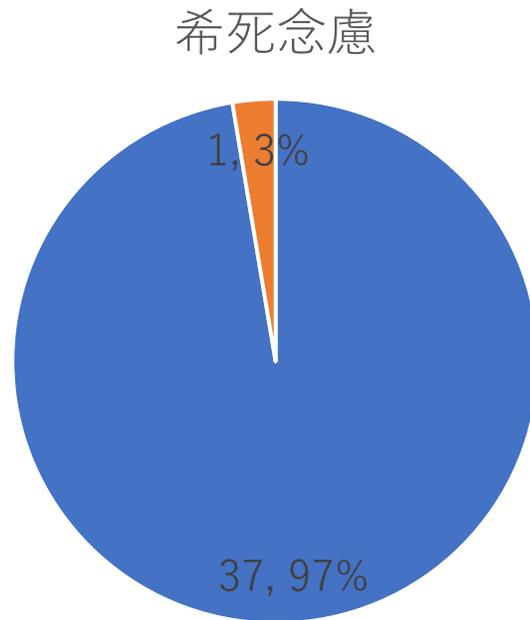
運動量と希死念慮

「死んだ方がましだと、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある(PHQ9 (9))」

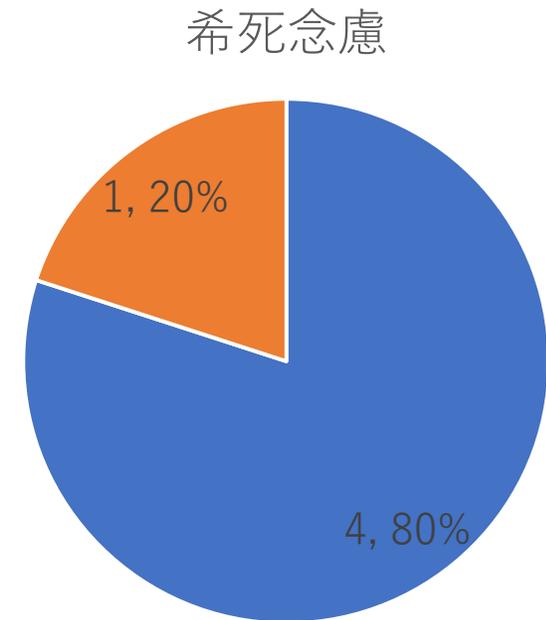
週0-499分 (n=228)



週500-999分 (n=38)



週1000分- (n=5)

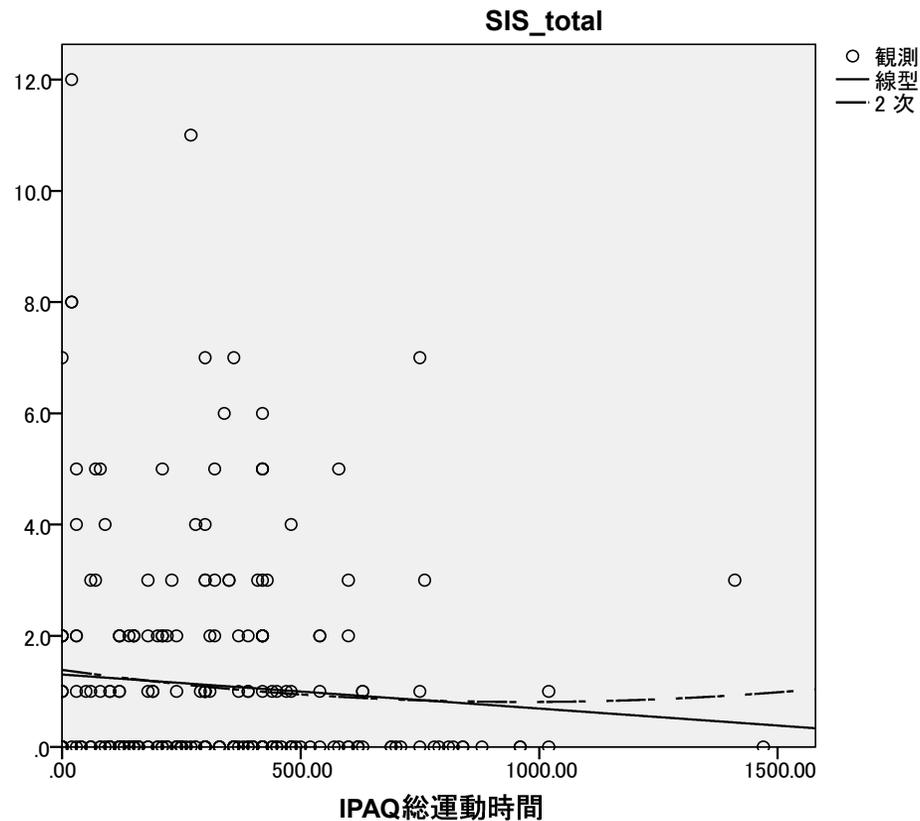


■ まったくない ■ 2週で数日以上

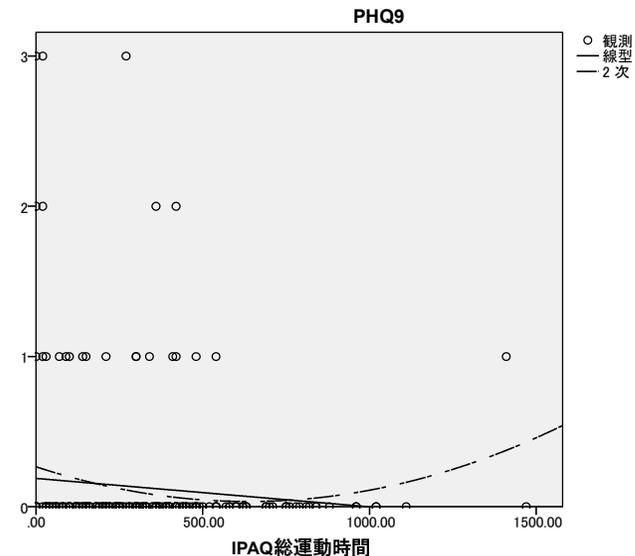
■ まったくない ■ 2週で数日以上

■ まったくない ■ 2週で数日以上

運動時間とSIS(希死念慮尺度)



- 運動時間と希死念慮には明確な相関が認められないが($r=-.078$, $p=.21$)、2次方程式モデルを構築すると、週600分程度を底とする二次関数が有意($p=.026$)



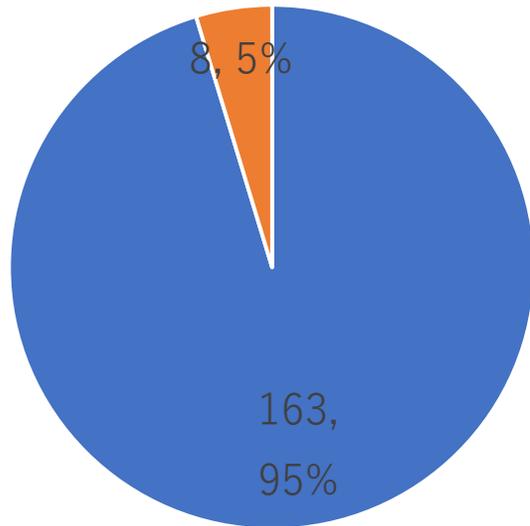
睡眠の問題と希死念慮

「死んだ方がましだと、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある(PHQ9 (9))」

問題なし (PSQI ≤ 5) やや問題あり (PSQI = 6, 7) 強い問題あり (PSQI ≥ 8)

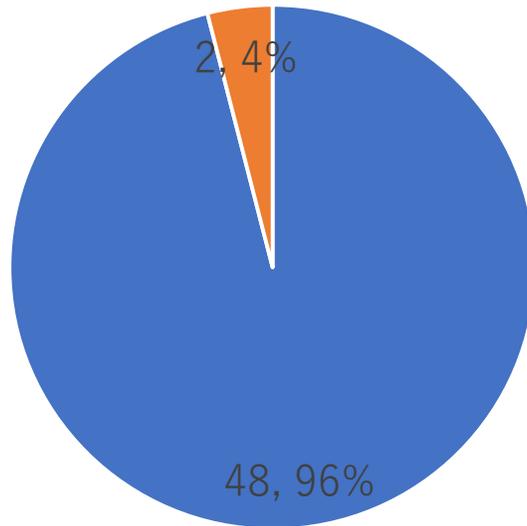
(n=171)

希死念慮



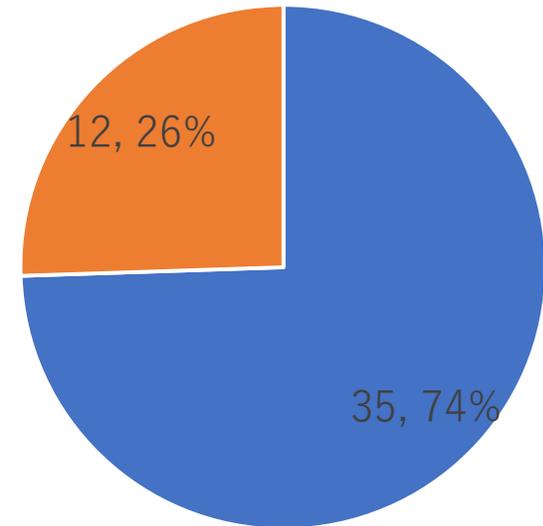
(n=50)

希死念慮



(n=47)

希死念慮

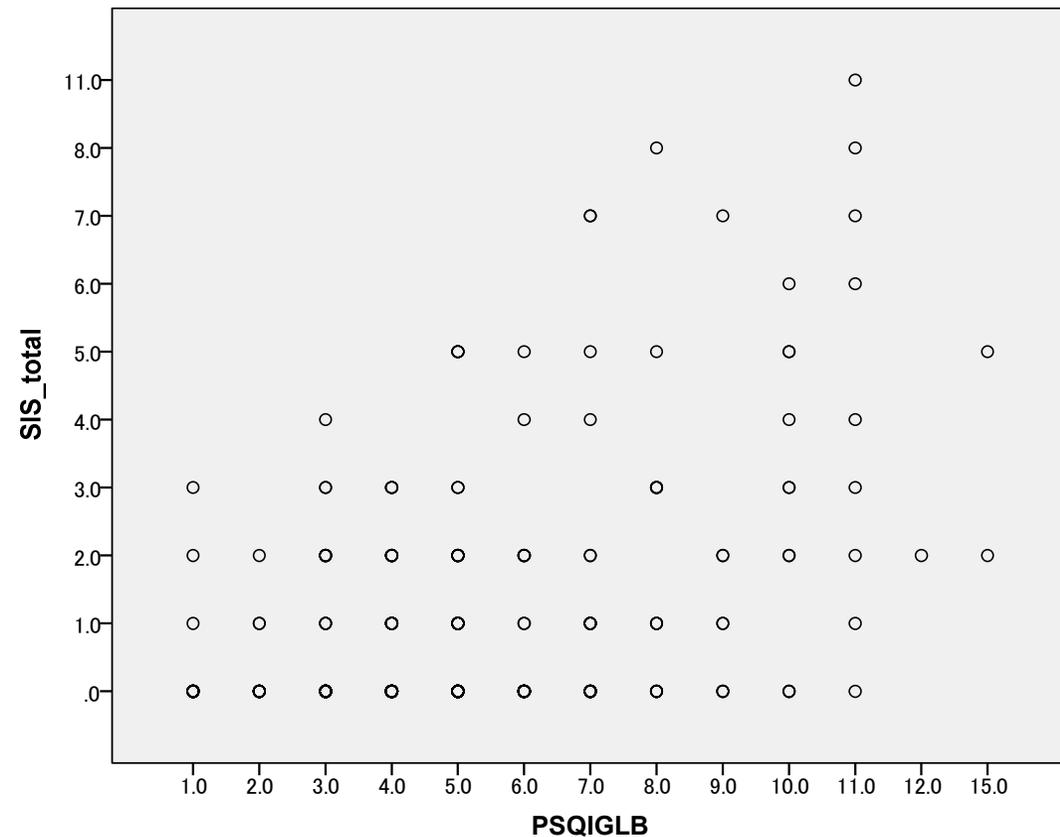


■ まったくくない ■ 2週で数日以上

■ まったくくない ■ 2週で数日以上

■ まったくくない ■ 2週で数日以上

睡眠の問題(PSQI)とSIS(希死念慮尺度)



- 睡眠の問題と希死念慮には強い相関($r=.458$, $p<.001$)
- 前スライドのように、実数も増えていき、
- 「毎日食べない」人では、希死念慮が存在する人が16%

中間報告

- 今回報告のように、和光市役所内アンケートでも食事/運動/睡眠といった代表的な生活習慣と希死念慮と関連が明らかに認められた
- 今後は全ての項目で分析をし、さらに、縦断調査データを用いて、「改善させると希死念慮が改善することが期待できる」生活習慣の項目の割り出しを行い、マニュアル作成につなげていく
- 現状のままだとサンプル数が不足しているため、別途WEB調査でデータを収集・投入することを検討中