

### 3 調査の結果

結果概要は以下のとおりでした。(調査や統計解析の手法については巻末に記載)

- ・調査時点の過去2週間において、自傷や自殺に関する意図をわずかであっても有する者は、全体の13.3%存在しました。

調査の結果、主に次の要因が希死念慮や自殺につながるということが明らかになりました。

#### 【希死念慮や自殺につながる要因】



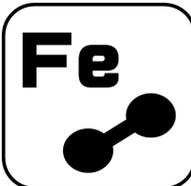
## 食事はきちんと摂れていますか？

- ・**食習慣**はうつ症状や希死念慮、そしてそれらの改善/悪化に対して影響をしていました。具体的には、野菜類の摂取量とタンパク質の摂取頻度、各食事を規則正しく摂ること、外食を少なくし自炊の機会を確保すること、そして水を適切に飲むこと（ただし飲み過ぎにも注意）が、将来のうつや希死念慮を予防する効果が高いことも明らかになりました。



## 嗜好品にも注意を！

- ・**嗜好品**では、喫煙が、短いスパンであってもうつや希死念慮に影響をしていました。
- ・寝酒をしていると、うつや希死念慮が悪化していました。



## 鉄分足りてますか？

- ・「**鉄欠乏状態**」がうつの原因となりうることが明らかとなりました。



## 介護疲れになる前に…

- ・**介護**に費やしている時間の長さが希死念慮の原因となることがわかりました。



## テレビもほどほどに

- ・**テレビ**の視聴時間の長さが希死念慮の悪化と関連することがわかりました。



## よく眠れていますか？

- ・ **睡眠**も様々な要因がうつ症状や希死念慮、それらの改善/悪化に対して影響しました。具体的には、全体では7時間程度の睡眠時間が希死念慮を最小化し、入眠困難、主観的な睡眠の質の悪さ、睡眠に関するなんらかの問題の存在はうつや希死念慮を悪化させることがわかりました。
- ・ 睡眠環境では、睡眠中に明るい照明の下で寝ていると、うつや希死念慮が悪化していました。
- ・ 「鼻が詰まって眠れない」「痒くて眠れない」「痛みがあって眠れない」というだけでも希死念慮が悪化していました。

### 《その他》

- ・ 趣味の有無に関しては、一定した結果が得られませんでした。
- ・ SNSの利用時間はうつや希死念慮と強く相関しましたが、SNSを利用するとうつになるのではなく、うつの傾向が強い者がSNSを長く利用することがわかりました。