

インターネットを用いたメンタルヘルスの維持・増進に向けた取り組み

ダイヤ高齢社会研究財団 研究部 研究員 安 順姫



高齢期におけるメンタルヘルス対策の重要性

超高齢社会となった日本において、団塊の世代が75歳以上となる2025年には高齢者人口が3,677万人に達すると推計されており、介護を必要とする高齢者の大半を占める後期高齢者が急増することが見込まれている¹⁾。いわゆる2025年問題によって、高齢社会の問題はなお一層深刻化することが考えられる。

こうした状況において、高齢者のメンタルヘルスケアはますます重要な問題となっている。特に、高齢期は身体機能の低下、社会的役割の喪失、配偶者や知人・友人との死別など、メンタルヘルス不調を招きやすい要因が多く存在する時期である。厚生労働省の患者調査によると、精神疾患を有する総患者数は年々増加し、2017年には419万人となっており、そのうち約4割が65歳以上の高齢者である。また、平成28年国民生活基礎調査では、日常生活で悩みやストレスがある高齢者の割合がおよそ半数を占めていることが明らかになっている。適度なストレスは、やる気や勇気をもたらすなど良い刺激を与えてくれる側面もあるが、ストレスが蓄積しそのような状態が継続すれば、うつなどメンタルヘルス不調を引き起こす恐れがあり、早い段階でメンタルヘルスを良好に保つための取り組みは極めて重要である。

ポジティブな面に注目したメンタルヘルス対策

こころの健康づくりへの関心が高まっている中、メンタルヘルス対策のひとつとして運動の実践が挙げられる。日常的な身体活動レベルが高い高齢者は、認知症の発症リスクが低く²⁾、メンタルヘルスが良好に保たれている³⁾ことが明らかになっている。一方、近年では、メンタルヘルスの維持・増進に効果的な方法のひとつとして、ポジティブ心理学的アプローチ⁴⁾が注目を集めている。ポジティブ心理学は、1998年にアメリカ心理学会の会長となったマーティ

ン・セリグマン博士が提唱したもので、比較的新しい分野である。人々の問題や障害などネガティブな面に焦点を当てた従来の心理学とは大きく異なり、ポジティブ心理学は人間の潜在的な能力や強み、ポジティブな面に焦点を当てているのが特徴的である。

世界保健機関（WHO）では、「健康とは肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」と定義している。この定義から明らかなように、単にうつなどメンタルヘルスの不調がないだけでは不十分であり、メンタルヘルスをより増進させることも重要である。ポジティブ心理学への関心の高まりとともに、その有益性と方法論に関する研究も増えてきている。しかし、これまでの多くの研究は若年層を対象にしたものであり、地域在住の高齢者を対象にした研究は稀である。そこで、2008年に我々はポジティブ心理学をベースとし、精神医学、中国医学など他分野の研究成果も参考にしながら、うつ予防ならびにメンタルヘルスの維持・増進を図るためのプログラムを開発し、複数の自治体と共同でその有効性を検証してきた（Dia News No.64「高齢者を対象としたハッピープログラムがメンタルヘルスに与える影響」を参照）。

しかしながら、通所型教室は参加人数が制約されることや開催場所まで足を運ぶ必要があり、より広くプログラムの効果を普及させるためには時間や場所の制約をできるだけ少なくした、効果的なプログラムの提供方法を検討することが必要だと考えた。

インターネットを利用したメンタルヘルスセルフケアの試み

インターネットの急速な普及に伴い、日本におけるインターネットの人口普及率は2017年に80.9%となっている⁵⁾。インターネットが広く一般に利用され始めたのは1990年

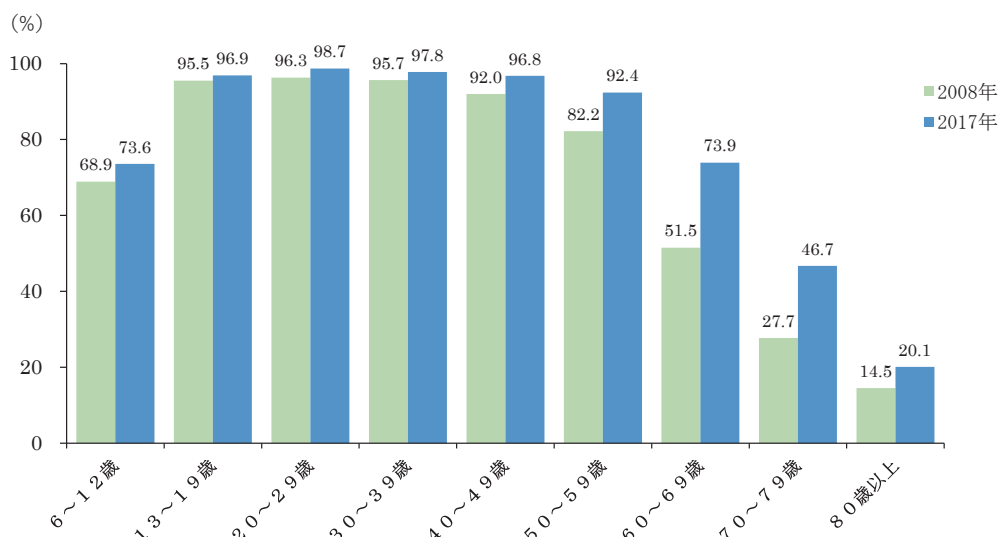


図 インターネット利用者の割合一年齢階級別（2008年、2017年）
 （出典）総務省「通信利用動向調査」（各年）より作成

代であり、75歳以上の後期高齢者にとってインターネットは中年期に普及した新しい技術である。このような理由から、高齢者のインターネットの利用率は、他の年齢層に比べてはるかに低い（図）。しかし、60歳代、70歳代の利用率はこの9年間で大きく上昇しており、今後さらに普及していくことが見込まれている。インターネットの普及が進んでいく中、都道府県からの医療情報を地域住民に広く提供するためのインターネットの活用⁶⁾や、精神疾患に対する正しい理解を国民に広めていくためのウェブサイトを利用した教育プログラムの実践⁷⁾など、インターネットを利用した個人・集団の健康づくりへの応用も推進されている。ウェブサイトや電子メールを用いることにより効率的に情報を提供したり、遠隔から支援することができるため、地域や職域での広い活用が期待できる。

そこで、我々は、メンタルヘルスの維持・増進プログラムを時間や場所に束縛されることがなく、誰もが利用できるように、インターネットを利用した支援ツールの開発を試みている（ホームページ：<http://www.dia.or.jp/enquete/>を参照）。このツールでは、利用者が自身の現在の抑うつ、睡眠状態などメンタルヘルスを確認するための自己チェックができるようになっている。また、会員登録（無料）された方には、メンタルヘルスの維持・増進プログラムを発信し、利用者が自ら体験・実践できるよう促す。現在は、実施継続が可能な支援ツールとなるよう、テスト

段階にある。

2018年12月に当支援ツールを公開以降、利用者の多くは若年、中年層であり、高齢者層の利用はわずかであった。「電子メールの送受信」がほとんどである⁵⁾高齢者層に対して、健康づくり情報の取得にインターネットを活用してもらうためには、インターネットの普及はもちろん、簡単に操作ができる、欲しい情報が「楽しく」得られるなど、コンテンツの改善や充実を図っていくことも必要であると考え。今後は、高齢者層の利用を増やしていくとともに、インターネットを用いたプログラムがメンタルヘルスの維持・増進に有効であるかどうかを検証し、効果的かつ効率的なツールとなるよう努めていきたい。

【参考文献】

- 1) 内閣府．平成30年版高齢社会白書．
- 2) Weuve J, Kang JH, Manson JE, Breteler MM, et al. (2004) Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. *JAMA*, 292(12), 1454-1461.
- 3) Teychenne M, Ball K, Salmon J. (2008) Associations between physical activity and depressive symptoms in women. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 6(5), 1-12.
- 4) Seligman M.E.P, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005) Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5):410-421.
- 5) 総務省．平成30年版情報通信白書．
- 6) 中山健夫, 三谷博明. (2009) 患者・住民が求める医療情報とインターネットでの情報状況に関する調査研究. https://jima.or.jp/kenkyuu/ronbun/jima_ronbun2009_1.pdf (2019年9月20日にアクセス) .
- 7) Yoshii H, Watanabe Y, Kitamura H, et al. (2011) Effect of an education program on improving knowledge of schizophrenia among parents of junior and senior high school students in Japan. *BMC Public Health*, 11, 323.