

心の健康状態

大連市中心医院日本人医療相談室 星野眞二郎

中国科学院の研究チームが発表した“2007年国民心理健康状況研究報告”によると、“中国都市部住民の心の健康状態は決して楽観視出来ない程度であり、関連部門による速やかな措置ならびに前向きな対応が必要な状態”だったそうです。

本研究は、全国21省の39都市で実施され、計1万8千件のアンケートが発送されました。アンケートに回答した一般住民のうち、“心の健康状態”が“良い”と答えた人は15～18%、②“まあまあ良い”が65～70%、③“あまり良くない”が11～15%、④“悪い”が2～3%だったそうです。このうち“悪い”と答えた人は、軽い心理的疾患が疑われるため、速やかに心理カウンセリングや治療を受ける必要があると判断されたそうです。

この研究によると、青少年期における“心の健康状態”は、中学1年生が最も高く、中学2年生、中学3年生がこれに続き、高校生が最も低いという結果でした（中国は日本以上に学歴重視社会であり、受験戦争が熾烈であることが関係しているのかもしれませんが）。

これに対して、成人の場合は“心の健康状態”は一般的な傾向として、年齢が上がれば上がるほど良かったそうです。成人期を過ぎ、老年期に入ると、“心の健康状態”は比較的安定しているが（横ばい）、75歳以降は急激に下がっていたそうです（一部は認知症あるいはその他の疾病による精神症状かもしれません）。

青少年の心の健康に影響を及ぼす主な原因は、①親子関係、②家族構成、③学校教育の質であることが明らかになりました。“両親との関係は良い”と答えた青少年は、“心の健康状態”も良好で、両親ともに揃っている青少年の心の健康状態は、その他の家族構成（母子家庭・父子家庭）にある青少年より高く、“他人との付き合い方”や“環境適応性”という面で、優れていたそうです。また、重点中学・高校（いわゆる進学校）に通う生徒の心の健康状態は、一般中学・高校や職業学校の生徒よりも高いという結果でした。これ以外に青少年の心の健康に影響を及ぼす原因として、中国の“一人っ子政策”が挙げられるかもしれません。

成人の心の健康に影響を及ぼす主な要因としては、①所得、②教育水準、③職種、④休暇の過ごし方が挙げられています。このうち、心の健康に影響を及ぼす最大の要因は“所得”で、心の健康状態は収入に伴い上昇傾向にあり、所得・教育水準がともに低い従業者、あるいは無職の人の心の健康状態はとりわけ低かったそうです（現在、中国では農村部住民と都市部住民だけでなく、都市部住民の間でも所得・教育格差が広がりつつあります）。

高齢者については、①身体的健康、②医療・住居の保障、③婚姻状態などが、心の健康を左右する主な要因となっています。また、趣味の活動などの社交活動が充実している人の方が、心の健康状態も高くなっていたそうです。今後、中国は急速な人口高齢化、そしてそれと同時に、都市部を中心として核家族化・少子化を迎えることが予想されていますので、“高齢者の心のケア”が重要になって来るかもしれません。

最近、日本では、若年者～中高年を中心として、過重労働による“過労死”、“過重労働によるうつ病から自殺に至るケース”が増えています。中国においても、今後、“過労死”や“うつ病による自殺”が増えて、日本と同じように社会問題になる日が来るかもしれません。

(附) うつ状態自己チェック表 (東邦大式抑うつ尺度)

各質問に対し、「いいえ」「ときどき」「しばしば」「常に」の4つの選択肢の中から最も近いものを一つ選んでください。

- (1) 体がだるく疲れやすいですか
- (2) 騒音が気になりますか
- (3) 最近気が沈んだり気が重くなることがありますか
- (4) 音楽を聴いて楽しいですか
- (5) 朝のうち特に無気力ですか
- (6) 議論に熱中できますか
- (7) 首すじや肩がこって仕方がないですか
- (8) 頭痛持ちですか
- (9) 眠れないで朝早く目覚めることがありますか
- (10) 事故やけがをしやすいですか
- (11) 食事が進まず味がないですか
- (12) テレビを見て楽しいですか
- (13) 息が詰まって胸が苦しくなることがありますか
- (14) のどの奥に物がつかえている感じがしますか
- (15) 自分の人生がつまらなく感じますか
- (16) 仕事の能率が上がらず、何をするのもおっくうですか
- (17) 以前にも、現在と似た症状がありましたか
- (18) 本来は仕事熱心で、きちょうめんですか

●集計

「いいえ」0点、「ときどき」1点、「しばしば」2点、「常に」3点として採点。(2)(4)(6)(8)(10)(12)を除く12問分の点数を合計してください。

●判定

- 10点以下：基本的に問題ありません
- 11-15点：うつと健康の境界線上にいる可能性があります
- 16点以上：軽症うつの可能性があります

以上