

第 2 回
新潟県十日町市くらしと健康調査
報 告 書

平成26年 2 月

新 潟 県 十 日 町 市
新潟大学大学院 医歯学総合研究科 精神医学分野
新潟大学 災害・復興科学研究所 災害医療分野
新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

目 次

1. はじめに-----	1
2. 方 法-----	2
3. 結 果	
1) 現在の生活状況-----	2
2) 人との交流の変化-----	3
3) 心身の自覚症-----	4
4) やりがいと楽しみ-----	4
5) K10（不安と抑うつ）-----	5
6) 社会的サポート-----	6
7) 社会関係資本-----	9
4. 考 察-----	11
5. 資 料-----	13

1. はじめに

東日本大震災の翌日、すなわち 2011 年 3 月 12 日に発生した長野県北部地震（新潟・長野県境地震）の県内被災地の一つである十日町市松代・松之山地域については、被災自治体の全面的協力を得て、同年 7 月に被災住民の精神健康調査を実施した。2013 年 7 月、初回調査からおおよそ 2 年が経過した時点で、再度十日町市にご協力いただき、2 回目の調査を実施することができた。

今回の追跡調査の特徴は、住民の精神健康に影響を与えると予測される 2 つの社会的要因に関する質問を組み入れたことである。一つは社会的サポート（social support）で、世論調査によれば、単身世帯や未婚者、離別の高齢者ほど、「困ったときに頼れる人がいない」と回答する割合が高い（内閣府 2009）。本調査で採用されたのは、ジメットら（1988）が開発した「Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)」の翻訳版である日本語版ソーシャル・サポート尺度（岩佐ら 2007）の短縮版である。もともと中高年者の精神的健康の悪化に対する予防的介入をめざして、中高年の社会的サポートの状態を把握しようと作成されたものである。

もう一つは社会関係資本（social capital）で、稲葉は「心の外部性を伴った信頼・規範・ネットワーク」と定義した（稲葉 2010）。学際的概念である社会関係資本は、その定義についても様々なものがあるが、むしろ農村学校の指導主事ハニファン（1916）の古典的規定が、この概念に馴染みの薄い医療保健関係者には分かりやすい。「人びとの日々の生活において最も重要な実体物とは、すなわち善意、友情、共感、そして社会的単位を構成する人間間、家族間の社会的交流といったものである（中略）しかし彼が近隣との交流を行い、そしてその他の近隣との交流をすることにより、そこには社会関係資本の蓄積が生まれ、それは直ちに彼の社会的必要を満たし、またコミュニティ全体の生活条件を改善するために十分な社会的力を有するものになるだろう。コミュニティは全体として、その部分すべての協力によって恩恵を受け、また同時に個々人も、その属する組織の中に、隣人たちの援助や共感、そして友情という利益を見出すこととなる（パットナム 2006）。本調査では社会関係資本と関連する質問として、近隣住民への信頼や集会への参加状況などを含む質問を含めた。

本調査の目的は、震災後の中期段階において、高齢化の進む中山間地の住民の精神健康に対する社会的要因の影響度を分析し、今後の地域保健活動に利用可能な情報を得ることである。

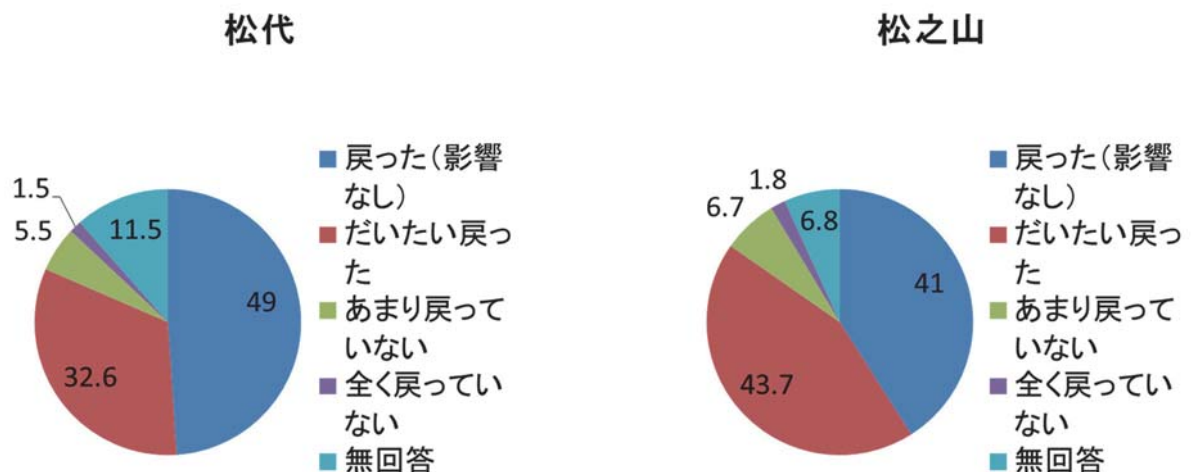
2. 方法

調査対象地域は初回調査と同じであり、2011年3月12日の長野県北部地震によって、30%以上の家屋が一部損壊以上の被害を受けた新潟県十日町市の松代・松之山地域である。震災後の追跡調査という性質上、主調査対象者は以下の条件を満たす40歳以上の者とした：1) 長野県北部地震を経験し、2) 震災後から継続して調査対象地域に居住し、3) 初回調査に回答した。しかし住民の平時の健康調査という側面もあるので、一部の分析は上記条件を満たさない者も含めて分析した。2013年7月、初回調査と同様に、留め置き法を用いて質問紙を配布し回収した。なお、本調査の実施については、十日町市および新潟大学医学部倫理委員会の承認を得た。

3. 結果

松代地域から678、松之山地域から885の質問紙を回収した。それぞれ回収率は89%と76%、平均年齢は69歳と70歳、女性比率は53%と56%、独居率は7%と11%であった。以下、各質問への回答を図表で示す。

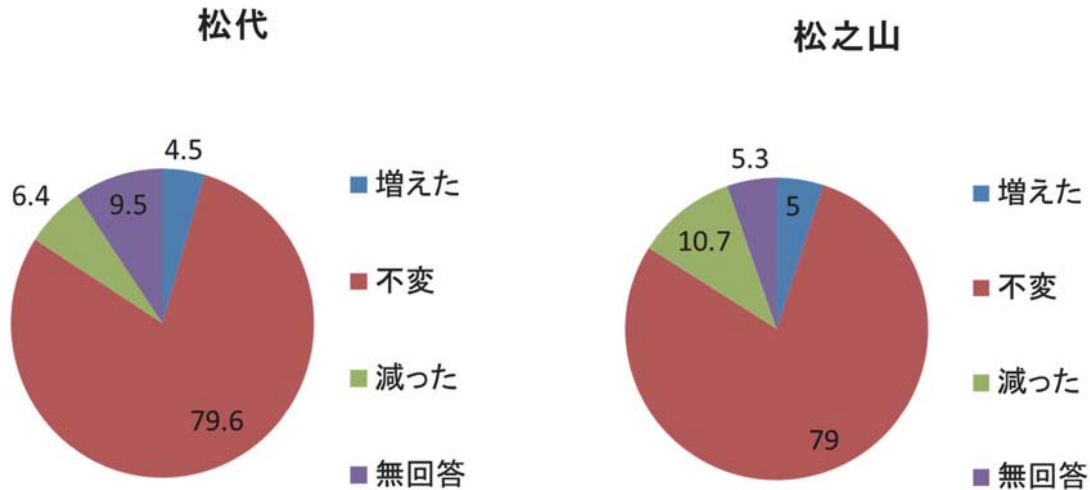
1) 現在の生活状況は、長野県北部地震前と比べてどうですか。



「戻った(影響なし)」、「だいたい戻った」が4分の3以上と、震災からの回復がうかがえる一方、「戻っていない」が数%あったことから、一部住民の生活への影響が危惧された。

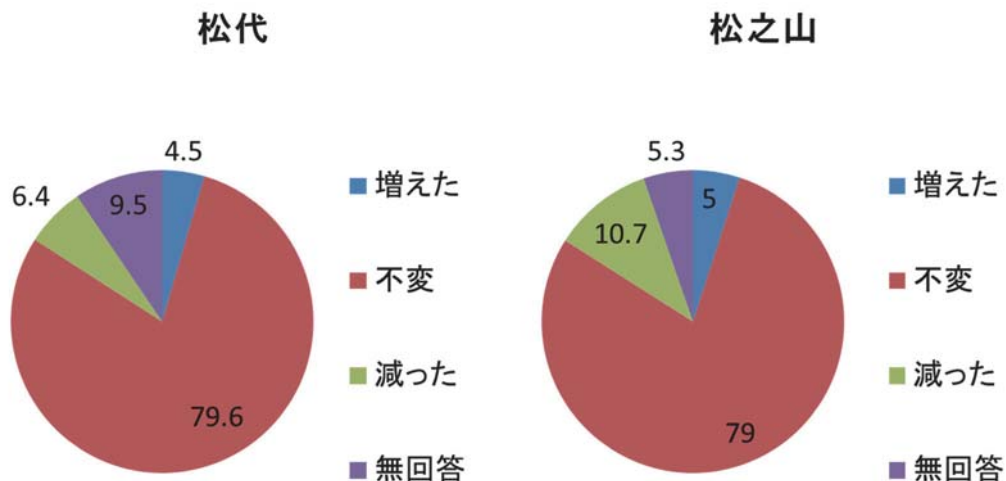
2) 人との交流についてお聞きします。

① 地震前と比べ、ここ1～2年で地域の人々との交流はどうですか。



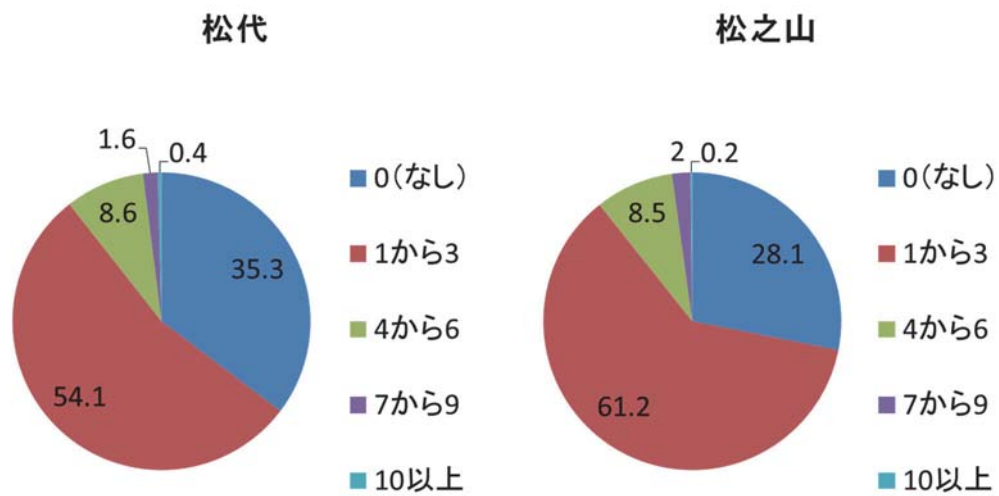
「増えた」「不変」を合わせると80%を超えることから、いまや地域間の交流への影響はほとんどないと考えられる。しかし「減った」が数%から10%あり、一部住民への震災の影響、あるいは震災とは関係しない時代変化の影響と推測された。

② 地震前と比べ、ここ1～2年で家族との交流はどうですか。



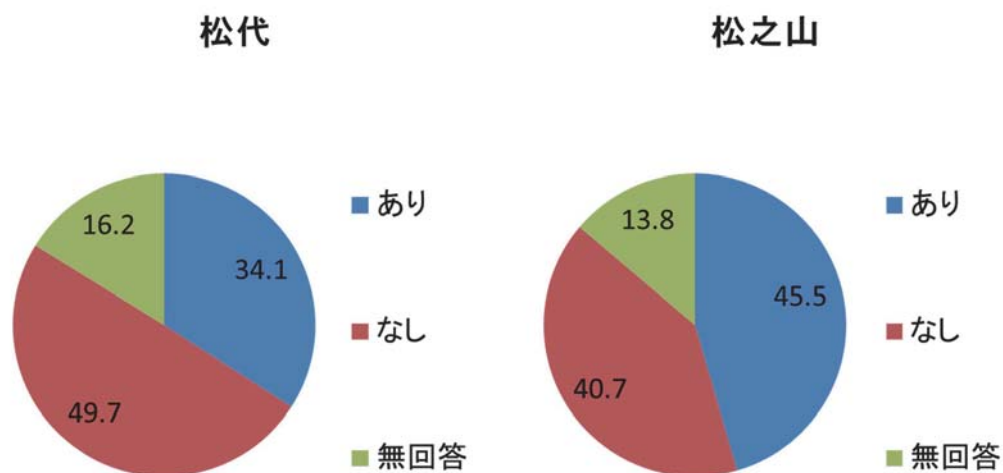
「増えた」「不変」を合わせると80%を超えることから、いまや家族間の交流への影響はないと考えられる。しかし地域間の交流と同様、「減った」が数%から10%あった。

3) 現在、気になる症状はありますか。



自覚症状なしが30%前後、年齢が高いと自覚症状が増え、多い症状は、腰痛・膝痛、もの忘れ、肩こり、耳鳴り、不眠であった。10%弱の人が、4個以上の自覚症状を有していた。

4) 仕事以外で、やりがいを感じることや楽しみはありますか。

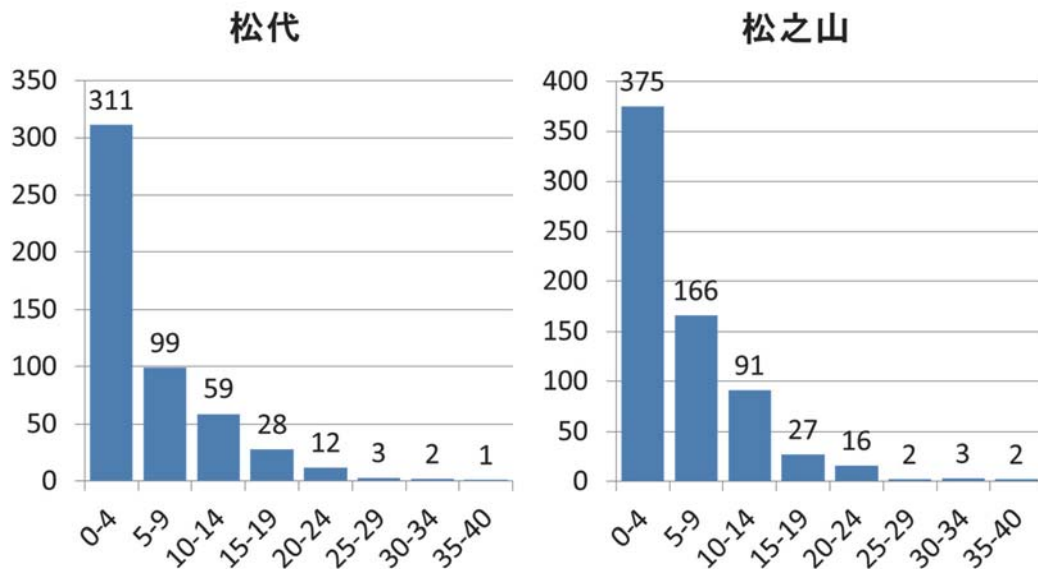


3分の1から半数弱の人が、「仕事以外のやりがいや楽しみ」を持っていると答えたが、特にそれを意識しない人も同じくらいいた。

5) 最近1ヶ月の間で、次のことがどれくらいの頻度でありましたか（日本語版 K10）。

- ① 理由もなく疲れ切ったように感じましたか。
- ② 神経過敏に感じましたか。
- ③ どうしても落ち着けないくらいに、神経過敏に感じましたか。
- ④ 絶望的だと感じましたか。
- ⑤ そわそわ、落ち着かなく感じましたか。
- ⑥ じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか。
- ⑦ ゆううつに感じましたか。
- ⑧ 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。
- ⑨ 何をするのも骨折りだと感じましたか。
- ⑩ 自分は価値のない人間だと感じましたか。

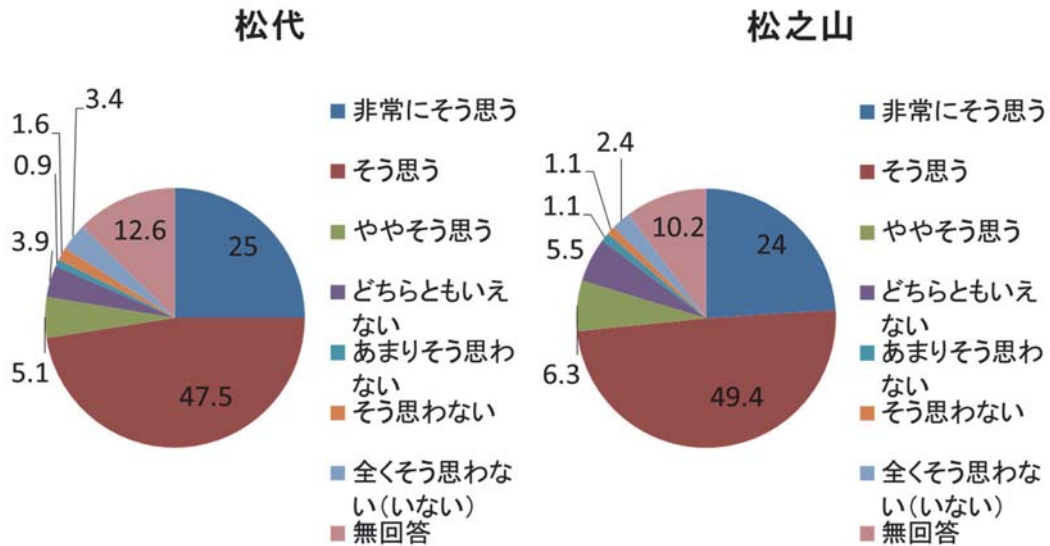
以上の10の質問のそれぞれに対する回答を合計した結果（今回のK10に完全回答した1197名）を示す。回答は5件法で、集計にあたっては「全くない」を0、「少しだけ」を1、「ときどき」を2、「たいてい」を3、「いつも」を4とした。



K10得点は高いほど精神症状（不安、抑うつ）が強いことを示す。総点の分布は1回目調査時と同様に、右に裾を引いた分布形をなした。カットオフ値である15点以上の人は松代地域で46名（9%）、松之山地域で50名（7%）であった。

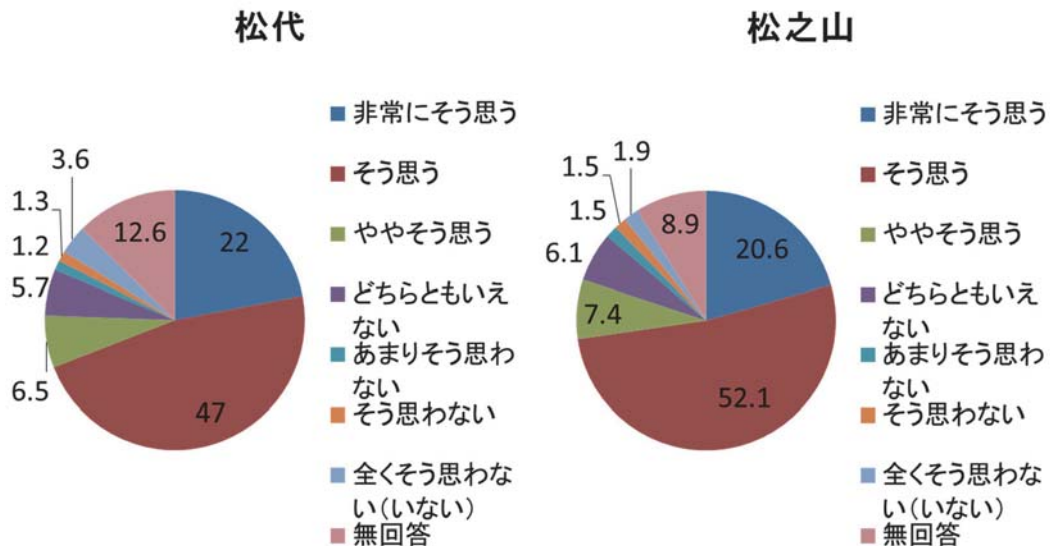
6) あなたの人々との関係についてお聞きします(社会的サポートに関する質問)。

① 私には困ったときにそばにいてくれる人がいる。



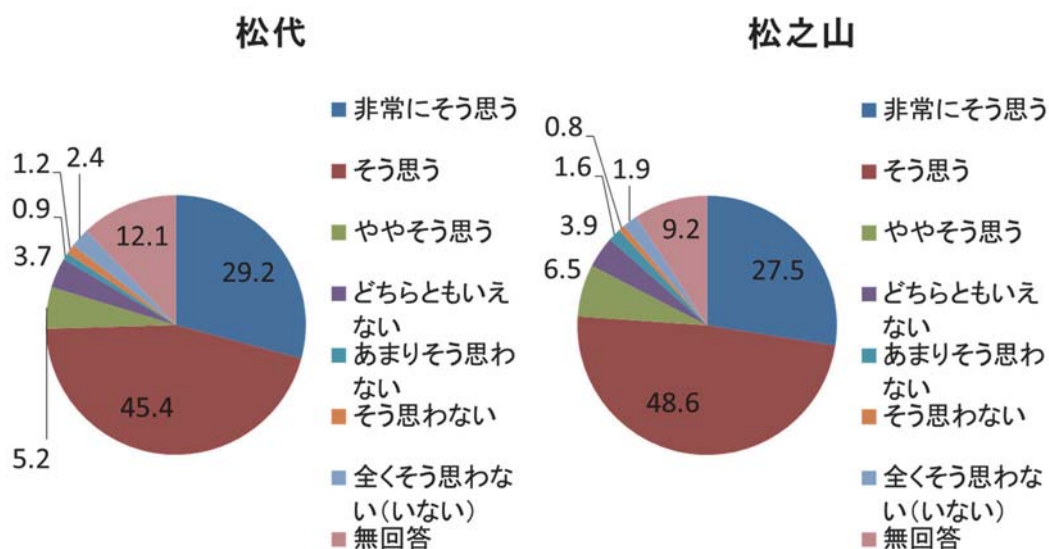
およそ4分の3の人が、「困った時にそばにいてくれる人がいる」と回答した。

② 私は喜びと悲しみを分かちあえる人がいる。



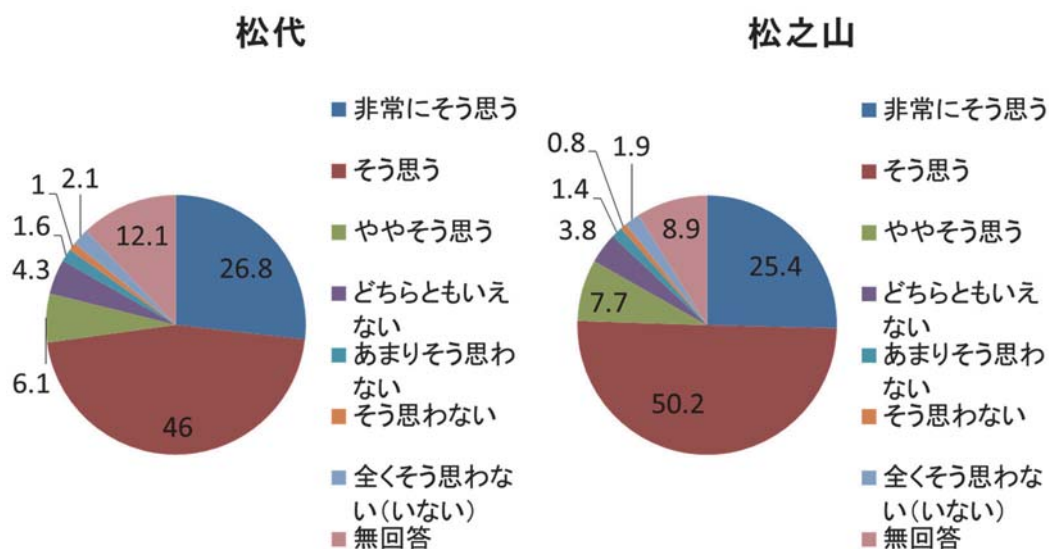
同じく4分の3の人が、「喜びと悲しみを分かちあえる人がいる」と回答した。

③ 私の家族は本当に私を助けてくれる。



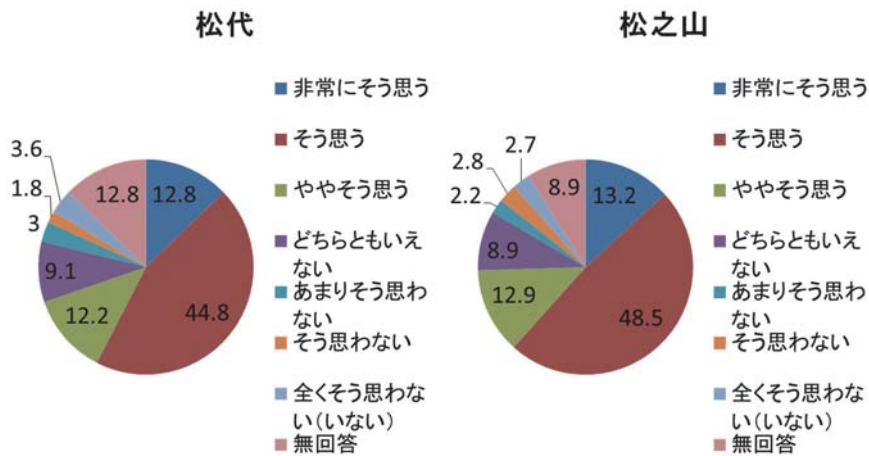
4分の3を超える人が、「家族は本当に私を助けてくれる」と回答した。

④ 必要なときに、私の家族は私の心の支えとなるような手を差し伸べてくれる。

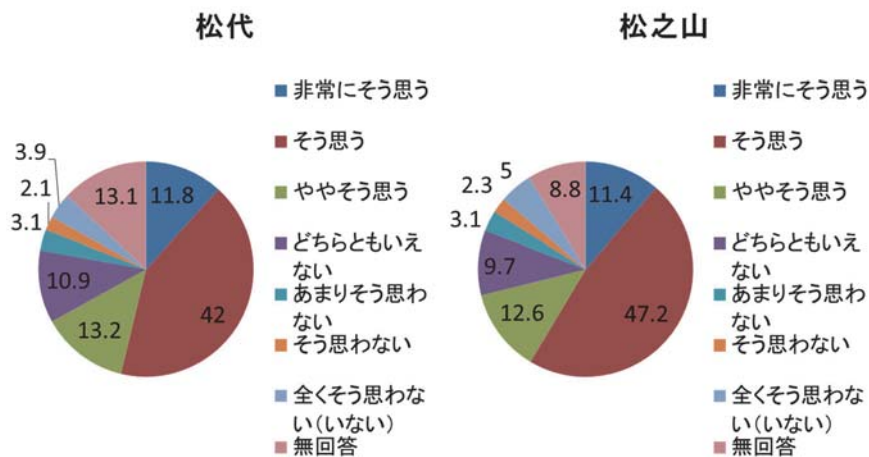


同じく4分の3を超える人が、「家族は私の心の支えとなるような手を差し伸べてくれる」と回答した。一方、次頁に述べるように友人については、肯定的回答は4分の3を若干下回る程度にとどまった。

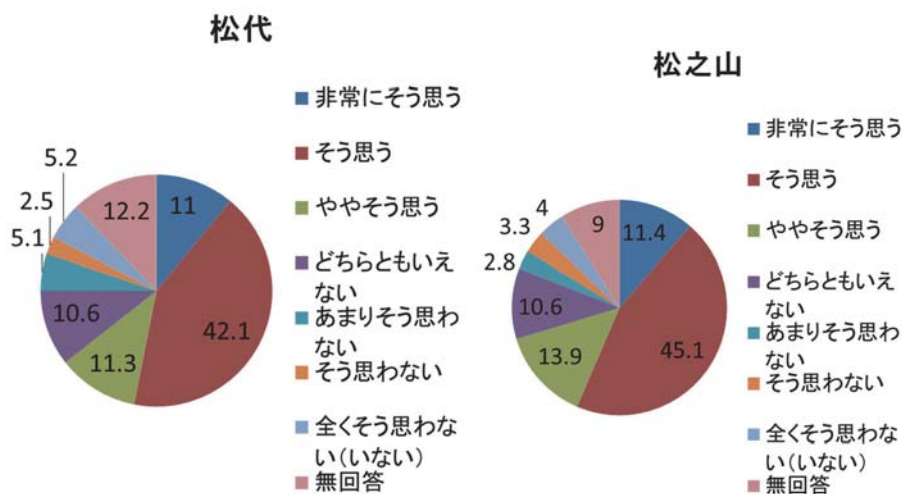
⑤ 私の友人たちは本当に私を助けてくれようとする。



⑥ 私には喜びと悲しみを分かちあえる友人がいる。

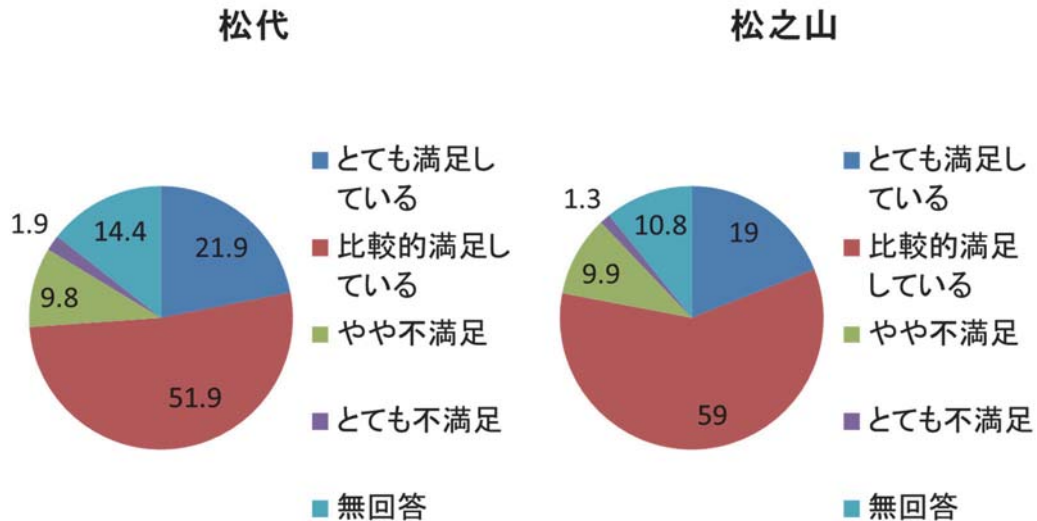


⑦ 私は自分の問題について友人たちと話すことができる。



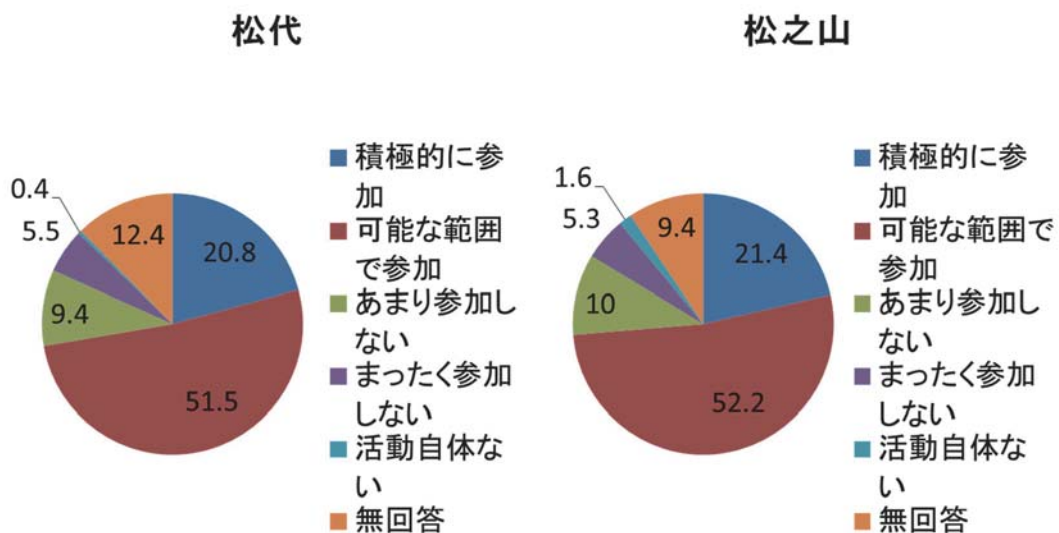
7) あなたが暮らしている集落についてお聞きします（社会関係資本に関する質問）。

① 集落での生活について、どの程度満足していますか。



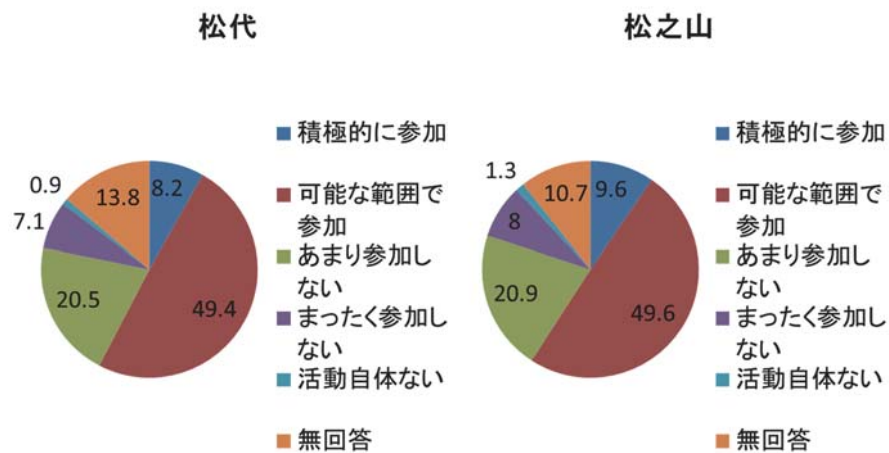
4分の3を超える人が、「満足している」と回答し、不満を感じている人が10%強いた。

② 日常的な集落の活動（たとえば集会所の清掃、行事の運営など）にどの程度参加されていますか。

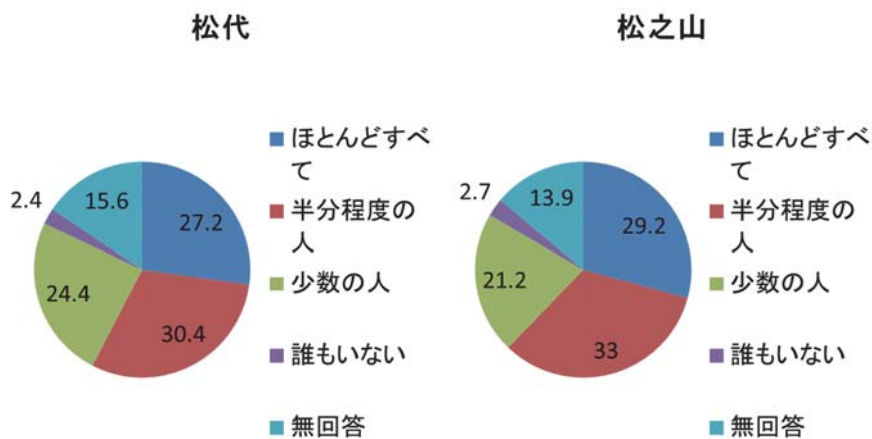


4分の3弱の人が、「積極的に」あるいは「可能な範囲で」参加していた。

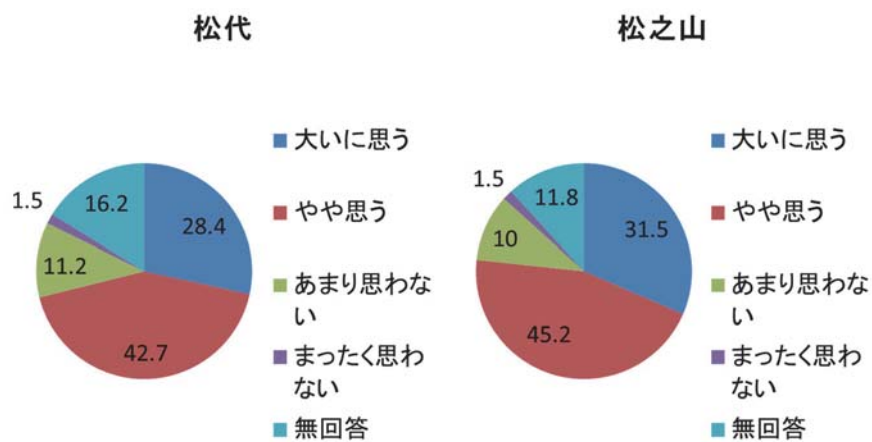
③ 集落外の人びととの交流や催し物には、どの程度参加されていますか。



④ この集落で信頼できるといえるのはどの程度ですか。



⑤ あなたの住む集落は、近隣の集落と比べてまとまりがあると思いますか。



半数を超える人が、集落に対する「信頼」や「まとまり」を十分感じていた。

4. 考 察

2011年3月12日に発生した長野県北部地震（新潟・長野県境地震）の被災地である十日町市松代・松之山地域において、初回調査からおよそ2年が経過した時点で2回目の調査を実施した。主な結果とその解釈は以下のとおりである。

- ✓ おそらく被災の規模が大きくなかったため、大部分の住民は、もはや震災の生活への影響を意識していなかった。
- ✓ 身体の健康については、比較的若年層は自覚症状が少ないが、高齢化とともに自覚症状（腰痛・膝痛、もの忘れ、肩こり、耳鳴り、不眠など）は増えた。この自覚症状の数は、精神健康の指標である K10 総点と弱く正相関した。
- ✓ 2013年の K10 に完全回答した 1197 名では、カットオフ値である 15 点以上の人は松代地域で 9%、松之山地域で 7%であった。一方、2013年と 2011年の両方の K10 に完全回答した 1040 名では、15 点以上の人は松代地域で 7%、松之山地域で 8%であったので、意識が高く調査に協力的、あるいは協力可能な生活環境にある人においては、基本的に両地域は同程度の有病率と考えられる。
- ✓ 2011年の K10 に完全回答した 1346 名では、15 点以上の人は松代地域で 3%、松之山地域で 7%と、松代地域で有意に低かった。1 回目の調査に回答できなかった松代地域住民の中に、精神健康の不良な人が一部含まれていた可能性が考えられる。
- ✓ K10 総点と社会的サポート、あるいは社会関係資本の否定的回答は相関することが多く、その相関係数は、K10 総点と心身の自覚症状の数との相関より概ね大きかった。社会的サポートや社会関係資本が豊かであることが、精神健康の維持に寄与している可能性がある。被災の規模が大きくなっただけでなく、厳しい自然環境で生きる中で、両地域に長年にわたり醸成されていた社会的サポートや社会関係資本が、災害に対するレジリエンスを形成していたためかもしれない。
- ✓ しかしその逆、すなわち精神健康が良好であると、家族・友人からのサポートや集落の人々への信頼を肯定的に認知する可能性も本調査の結果だけからは否定はできないので、今後さらなる解析を行いたい。

<参考文献>

Tachibana A, Kitamura H, Shindo M, Honma H, Someya T: Psychological distress in an earthquake-devastated area with pre-existing high rate of suicide. *Psychiatry Research* (in press)

資 料

くらしと健康のアンケート

氏 名：
住 所： (行政区)
生年月日： 明治 ・ 大正 ・ 昭和 年 月 日 () 歳
性 別： 男性 ・ 女性 (住民コード)
家族形態： 1. ひとり暮らし 2. 夫婦のみ 3. 親と未婚の子ども 4. 親と子ども夫婦 5. 親と子ども夫婦と孫 6. その他 (具体的に)
あなた自身のことについてお聞きします。
問 1. 現在の生活状況は、長野県北部地震前と比べてどうですか。
1. 地震前に戻った 2. だいたい戻った 3. あまり戻っていない 4. 全く戻っていない
問 2. 人との交流についてお聞きします。
ア) 地震前と比べ、ここ 1～2 年で地域の人々との交流はどうですか。 1. 増えた 2. 変わらない 3. 減った
イ) 地震前と比べ、ここ 1～2 年で家族との交流はどうですか。 1. 増えた 2. 変わらない 3. 減った
問 3. 現在、気になる症状はありますか。 該当するものすべてを選び、○を付けてください。
1. 頭痛 2. 肩こり 3. 腰痛 (膝痛等) 4. めまい 5. 耳鳴り 6. 食欲がない 7. 不眠 8. イライラする 9. 考えがまとまらない 10. 心臓がどきどきする 11. 何をしても楽しめない 12. 涙もろくなった 13. もの忘れ 14. うつ状態 15. その他 (具体的に)
問 4. 仕事以外で、やりがいを感じることや楽しみはありますか。
1. なし 2. あり (それは何ですか。)

裏面もあります

問 5. 最近1ヶ月の間で、次のことがどれくらいの頻度でありましたか。

ア) ~コ) についてそれぞれひとつだけ選んで○をつけてください。

ア) 理由もなく疲れ切ったように感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

イ) 神経過敏に感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

ウ) どうしても落ち着けないうらいに、神経過敏に感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

エ) 絶望的だと感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

オ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

カ) じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

キ) ゆううつに感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

ク) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

ケ) 何をするのも骨折りだと感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

コ) 自分は価値のない人間だと感じましたか。

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. 全くない | 2. 少しだけ | 3. ときどき |
| 4. たいてい | 5. いつも | |

あなたの人々との関係についてお聞きします。

問 6. ア) ~キ) の文章について、あなたはどのように思いますか。各々についてひとつだけ選んで○をつけてください。該当する人がいない場合には、(いない) に答えてください。

ア) 私には困ったときにそばにいてくれる人がいる

- | | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. どちらともいえない | | |
| 5. あまりそう思わない | 6. そう思わない | 7. 全くそう思わない (いない) |

イ) 私は喜びと悲しみを分かちあえる人がいる

- | | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. どちらともいえない | | |
| 5. あまりそう思わない | 6. そう思わない | 7. 全くそう思わない (いない) |

ウ) 私の家族は本当に私を助けてくれる

- | | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. どちらともいえない | | |
| 5. あまりそう思わない | 6. そう思わない | 7. 全くそう思わない (いない) |

エ) 必要なときに、私の家族は私の心の支えとなるような手を差し伸べてくれる

- | | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. どちらともいえない | | |
| 5. あまりそう思わない | 6. そう思わない | 7. 全くそう思わない (いない) |

オ) 私の友人たちは本当に私を助けてくれようとする

- | | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. どちらともいえない | | |
| 5. あまりそう思わない | 6. そう思わない | 7. 全くそう思わない (いない) |

カ) 私には喜びと悲しみを分かちあえる友人がいる

- | | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. どちらともいえない | | |
| 5. あまりそう思わない | 6. そう思わない | 7. 全くそう思わない (いない) |

キ) 私は自分の問題について友人たちと話すことができる

- | | | |
|--------------|-----------|-------------------|
| 1. 非常にそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. どちらともいえない | | |
| 5. あまりそう思わない | 6. そう思わない | 7. 全くそう思わない (いない) |

裏面もあります

長野県北部地震「くらしと健康のアンケート」《2年後調査》の結果について(速報版)

～松代地域の皆様御協力ありがとうございました～

大きな災害後、長期にわたって人々の健康状態を見守っていくことは大切であると言われていました。2011年と2013年に実施された健康調査では、松代地域の皆様から御理解と御協力をいただき厚く御礼申し上げます。

今後起こりうる自然災害における貴重な資料として、2年分の調査の報告書をまとめておりますが、取り急ぎ速報版を配布させていただきます。

また、今後も健康な生活を送るにあたり、こころや身体の健康について心配ごとや相談がございましたら、下記までご連絡ください。



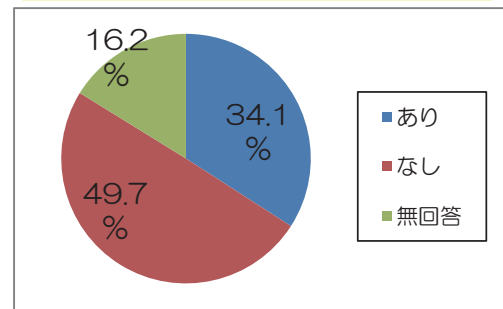
連絡先	
十日町市松代支所	電話：025-597-2221
小千谷地域こころのケアセンター	電話：0258-82-0290
新潟こころのケアセンター	電話：025-280-0270

アンケートの回収状況等

調査票の回収数	678人
調査票の回収率(%)	89%
平均年齢	69歳
年齢範囲	42～99歳
男性/女性	306 / 342人
独居者数	50人
独居者(%)	7%

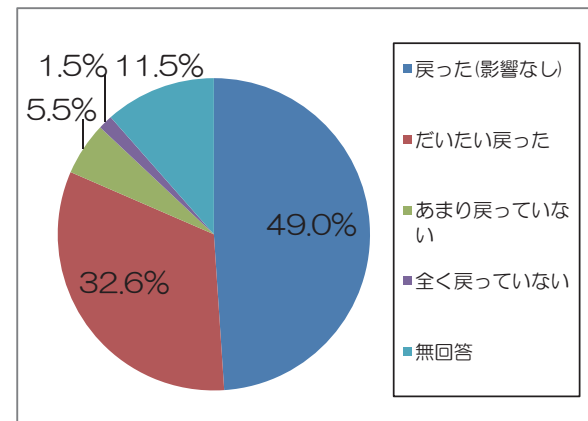
たくさんの皆様から、御協力をいただきました。ありがとうございました。

現在のやりがいと楽しみ



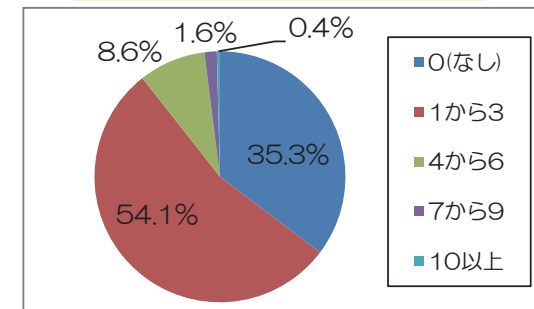
ありと答えた人が3割強、特にそれを強く意識しない人が約5割でした。

地震からの生活状況の回復



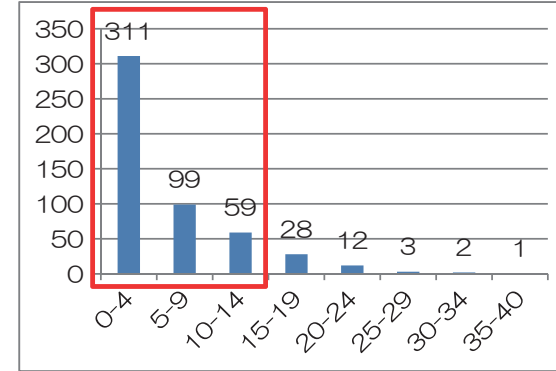
戻った(影響なし)、だいたい戻ったが8割以上、一方であまり戻っていない、全くもどっていないが1割弱ありました。

1人あたりの自覚症状の数



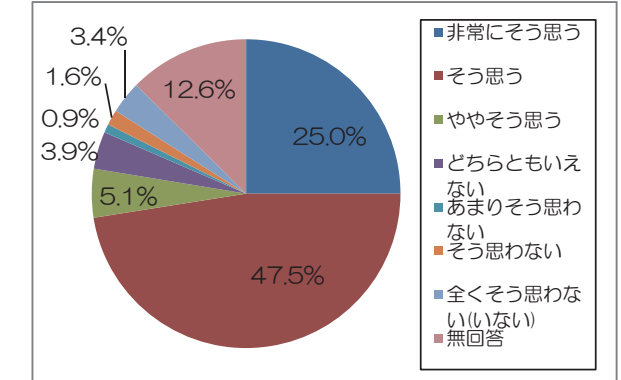
自覚症状なしが3分の1強、年齢が高いと自覚症状が増え、多い症状は腰痛・膝痛、もの忘れ、肩こり、耳鳴り、不眠でした。

こころの健康状態(10の質問すべてに回答した人)



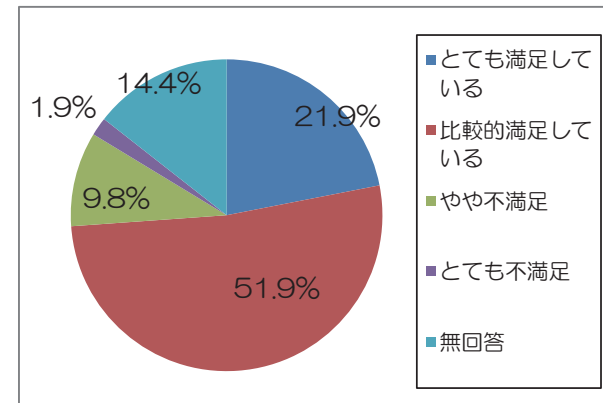
こころの健康に問題がない人が9割を占めました。(縦軸：人数 横軸：うつと不安の点数) 点が低いほど心の健康状態が良好です。

困ったときにそばにいてくれる人がいますか？



およそ8割弱の人が、困った時にそばにいてくれる人がいると回答しました。そう思わない人は少数でした。

集落での生活に満足していますか？



およそ8割の人が、満足していると回答しました。



まとめ

アンケート結果から、地震後の松代地域の住民の方の心の健康状態は全国に比べて精神不健康の人は少ない傾向でした。松代地域では、困った時に助けてくれる人(家族や友人)がいる、集落内外の人々との交流があり、心理的な絆(信頼、まとまり)を感じている人ほど、心の健康状態が良い傾向がありました。

松代地域では、北部地震発災時も平時と大差なく心の健康状態が保たれていました。それは、アンケート結果からも見えてきましたが、心理的な絆(困った時に助けてくれる人がいると普段から感じている、地域への信頼感がある)によるものが大きいからではないかと考えられます。

今後もこのような結びつきを大切に、心と身体の健康状態を良好に保ちながら生活されることが、よりよい松代地域のために大切になると考えられます。

十日町市松代支所市民課
新潟大学
新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

長野県北部地震「くらしと健康のアンケート」《2年後調査》の結果について(速報版)

～松之山地域の皆様ご協力ありがとうございました～

大きな災害後、長期にわたって人々の健康状態を見守っていくことは大切であると言われていました。2011年と2013年に実施された健康調査では、松之山地域の皆様からご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

今後起こりうる自然災害における貴重な資料として、2年分の調査の報告書をまとめておりますが、取り急ぎ速報版を配布させていただきます。

また、今後も健康な生活を送るにあたり、こころや身体の健康について心配ごとや相談がございましたら、下記までご連絡ください。



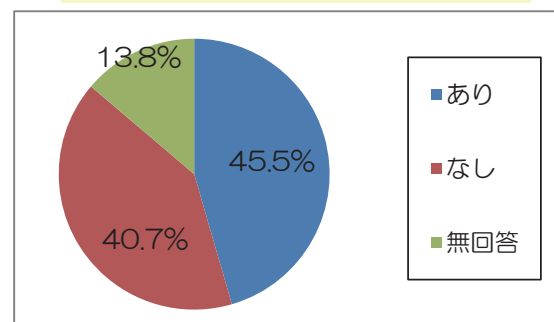
連絡先	
十日町市松之山支所	電話：025-596-2169
小千谷地域こころのケアセンター	電話：0258-82-0290
新潟こころのケアセンター	電話：025-280-0270

アンケートの回収状況等

調査票の回収数	885人
調査票の回収率(%)	76%
平均年齢	70歳
年齢範囲	41～104歳
男性/女性	348 / 443人
独居者数	97人
独居者(%)	11%

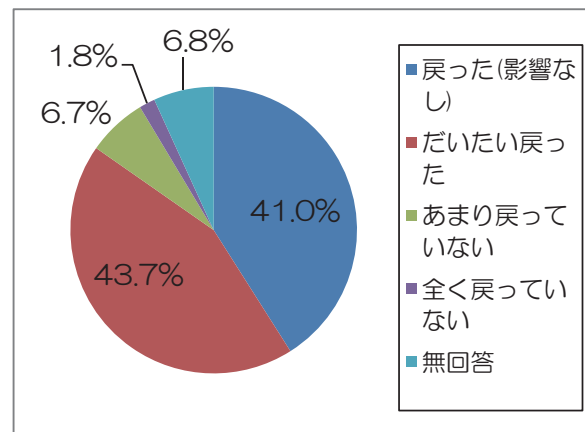
たくさんの皆様から、ご協力をいただきました。ありがとうございました。

現在のやりがいと楽しみ



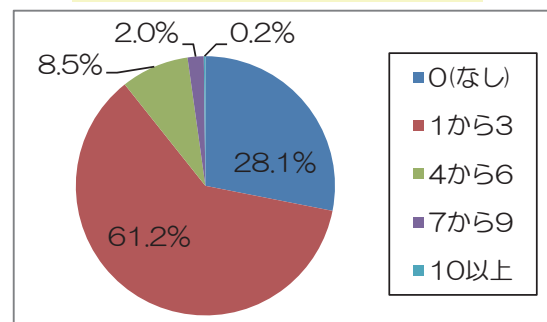
ありと答えた人が半分ちかく、特にそれを意識しない人もほぼ同数でした。

地震からの生活状況の回復



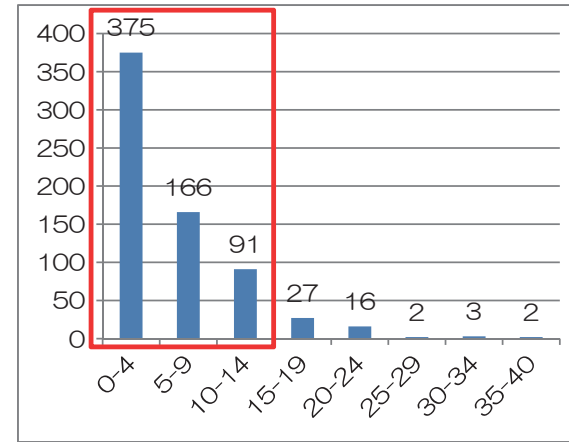
戻った(影響なし)、だいたい戻ったが8割以上、一方であまり戻っていない、全く戻っていないが1割弱ありました。

心身の自覚症状の数



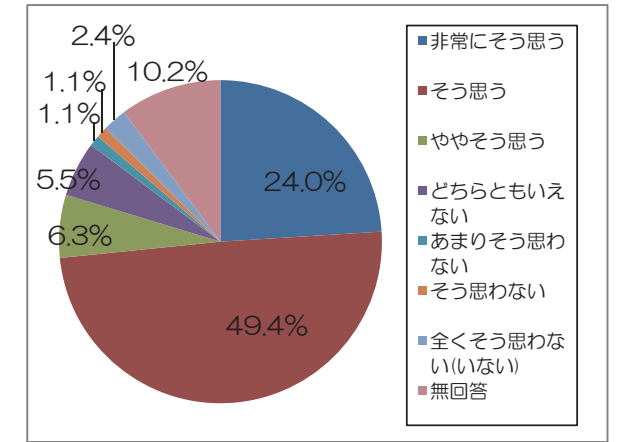
自覚症状なしが3分の1弱、年齢が高いと自覚症状が増え、多い症状は腰痛・膝痛、もの忘れ、肩こり、耳鳴り、不眠でした。

こころの健康状態(10の質問すべてに回答した人)



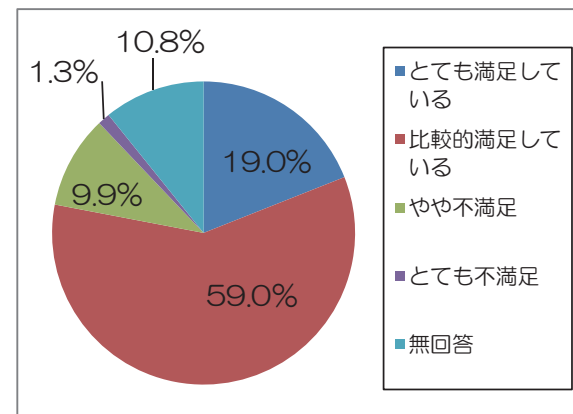
こころの健康に問題がない人が9割を占めました。(縦軸：人数 横軸：うつと不安の点数) 点が低いほど心の健康状態が良好です。

困ったときにそばにいてくれる人がいますか？



およそ8割弱の人が、困った時にそばにいてくれる人がいると回答しました。そう思わない人は少数でした。

集落での生活に満足していますか？



およそ8割の人が、満足していると回答しました。



まとめ



アンケート結果から、地震後の松之山地域の住民の方の心の健康状態は都市部に比べて精神不健康の人は少ない傾向でした。松之山地域では困った時に助けてくれる人(家族や友人)がいる、集落内外の人々との交流があり、心理的な絆(信頼、まとまり)を感じている人ほど、心の健康状態が良い傾向がありました。

松之山地域では、北部地震発災時も平時と大差なく心の健康状態が保たれていました。それは、アンケート結果からも見えてきましたが、心理的な絆(困った時に助けてくれる人がいると普段から感じている、地域への信頼感がある)によるものが大きいからではないかと考えられます。

今後もこのような結びつきを大切に、心と身体の健康状態を良好に保ちながら生活されることがよりよい松之山地域のために大切になると考えられます。

十日町市松之山支所市民課
新潟大学
新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

【報告書執筆】

北村秀明 1),2)、橘 輝 1)、新藤雅延 1)、染矢俊幸 1),2),3)

- 1) 新潟大学大学院医歯学総合研究科 精神医学分野
- 2) 新潟大学災害・復興科学研究所 災害医療分野
- 3) 新潟県精神保健福祉協会 こころのケアセンター

第2回 新潟県十日町市暮らしと健康調査報告書

発行日 平成26年2月

発行 新潟県精神保健福祉協会こころのケアセンター

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 電話 025-280-0270