

授与機関名 順天堂大学

学位記番号 甲第 65 号

座位行動・身体活動時間の置き換えと日本人勤労者のメンタルヘルスの関係：Isotemporal substitution モデルを用いた検討

(A model for isotemporal substitution of sedentary time with physical activity to be associated with the mental health of Japanese workers)

小野寺 由美子 (おのでら ゆみこ)

博士 (スポーツ健康科学)

論文審査結果の要旨

【研究目的の特徴・独創性・論理性】

本研究は日本人オフィスワーカーを対象に、新しい統計手法である isotemporal substitution (IS) IS モデルを用い、介入することなく座位行動から身体活動への置き換えとメンタルヘルスとの関連を検討した点が大きな特徴といえる。労働者のメンタルヘルス問題が産業保健における重要な課題となっている我が国において、本研究はタイムリーな研究であり、重要なパイロット研究であるといえる。本研究の強みは IS モデルを採用していること、座位行動や身体活動を加速度計により客観的に計測しており、計測期間が他の研究より長いことが特徴として挙げられる。

【研究方法の妥当性】

身体活動量については、3 軸加速度計を使用して座位行動時間と強度別身体活動量を客観的に把握している。先行研究による身体活動時間の測定方法は質問紙が多く主観的であったため、客観的指標である加速度計を用いたことは信頼性があると思われる。また、心理的指標として、信頼性、妥当性が報告されている K6 とワークエンゲイジメントを用いて検討しており、座位行動から身体活動への置き換えとメンタルヘルスとの関連を検討していることの妥当性はあると思われる。

【結果・知見の新しさ】

日本人を対象とした IS モデルを用いた行動の置き換えと健康関連指標の先行研究は数少なく、その多くが高齢者対象である。また、日本人勤労者の行動の置き換えとメンタルヘルスの関連を検討した先行研究は見当たらない。さらに、日本人オフィスワーカーを対象とした行動の置き換えと健康関連指標の関連を検討した先行研究も見当たらない。本研究結果は、オフィスワークに従事する日本人勤労者が、座位行動を減らして等時間の中高強度身体活動に置き換えることにより、心理的ストレスに関連する可能性を示した点で新たな知見と考えられる。

【考察および結論の妥当性】

日本人高齢者を対象とした先行研究と本研究の結果とを比較し、対象者の年齢や普段の身体活動量の差異について考察した。また、研究の限界点についても十分に示さ

れており、結論をサポートするデータが得られている

【研究の当該分野における位置づけ】

I Sモデルを用いた行動の置き換えとメンタルヘルスの関連を検討した研究が少なく、日本人オフィスワーカーを対象とした同様の研究は見当たらないため、本研究は日本人オフィスワーカーのベンチマークとなる研究と位置づけられる。今後、日本人勤労者の行動変容を促すメッセージとなることが考えられ、オフィスワーカーの心理的ストレスの軽減や活力に満ちた勤労を支援するための基礎資料となりうる研究である。職場でのヘルスプロモーションや労働衛生施策の立案に活用できる資料となる可能性がある。

【質疑に対する応答の適切性】

審査員の質疑に対して、本研究成果や先行研究での報告を対比させながら、論理性のある応答が適切になされており、これらは博士の学位を授与するに相応しい適切な応答であった。

【論文審査の結果】

本研究では独創性と新規性が認められ、研究デザインや分析・解析方法においても適切であると判断できる。結果の解釈についても論理的な展開がなされており、博士（スポーツ健康科学）の学位を授与するに相応しい学識と研究遂行能力を備えていることを認め、学位授与を可とする。