

# 健康心理コホート調査

山田 富美雄

## ●健康心理学のエビデンス

健康心理学では、人々に健康行動をとりましょう、不健康行動をやめましょうとアピールします。健康行動とは、運動習慣をつけることや、多品目の食材を摂取し、標準体重を維持する行動です。逆に不健康行動とは、喫煙や飲酒、暴飲暴食など、病気に結びつく行動を指します。また、事故による死傷といった健康を脅かすハイリスク行動も含まれます。

こうした健康行動や不健康行動といわれる行動は、どのようにして選ばれてきたのでしょうか。単に人づてに知り得た養生訓ではありません。それぞれが、科学的に実証されたエビデンスに基づいているのです。現在最も重要視されているエビデンスは、大規模なコホート調査から得られる疫学資料です。

プレスロウらによる1965年開始の米国カリフォルニア州アラメダ郡でのコホート調査は、7つの健康習慣が死亡率や疾病罹患率に影響することを示したことで有名です。スタンフォードでの大規模コホート調査でも、喫煙や動物性脂肪の摂取、運動習慣が

心疾患の罹患率に強く影響することを示し、またキャンペーンによる健康促進効果も実証されました。

いうまでもなくコホート調査とは、同一被験者を対象として、長期にわたって健康状態を査定し続けることによって、疾病への罹患率や死亡率にどの生活習慣が強く影響力を持つかを相対リスクとして数値で示すものです。

## ●喫煙の健康影響

どの調査からも、喫煙者は、非喫煙者よりも、肺がんなどのがん罹患率が4.5倍高い

ことが示されています。また、夫が喫煙者である主婦の肺がん罹患率が、非喫煙の夫をもつ主婦の肺がん罹患率よりも1.3倍高いことも明らかにされています。

こうしたコホート調査による結果を根拠に、喫煙者に禁煙行動をとらせることは不可能ではありませんが、説得力としては強くありません。調査対象地域の選定がいびつではないかとか、喫煙以外の要素（飲酒習慣、肥満度、食習慣、ストレスなど）が適切にコントロールされていないのではないかとといった、調査手続き上の不備をつく科学的批判が、反論を許すからです。

そこで最近では、複数のコホート調査をまとめてメタ分析にかけることによって、こうした批判をかわしています。また、世界中から調査協力を求め、広範囲にわたる地域から大量の資料を集約することによって、エビデン

メタ分析(メタアナリシス) 統計的分析をされた複数の研究を収集し、多様な角度からそれらを統合したり比較して、より信頼性の高い結果を求める手法。

スとしての説得力を高めています。わが国でも、国立がんセンターなどを中心とした研究班が、こうした資料収集を行っています。

### ◎ビデオゲーム遊びのコホート調査

グループ研究が花盛りといった状況の疫学調査ですが、問題点もあります。対象者数も研究協力者数も大規模であるがゆえの問題点です。たとえば、調査項目の追加や修正ができない、小回りがきかないといったことです。言い換えれば、最初に立てた調査計画にミスが見つかって、修正できず長々と調査を継続しなければならぬことです。さらに、何年にもわたる調査なので、担当者の代替わりがスムーズにできない可能性もあるでしょう。調査の中心グループの組織替えなどがあれば、研究はほぼ壊滅してしまいます。筆者の失敗例を一つお話ししましょう。

1990年に全国規模のコホート調査を仕掛けたことがあります。当時盛んになりつつあったビデオゲーム遊びの現状と、子どもの健康問題を、縦断的に調査しようとする

ものでした。小中学校を経由しての調査計画だったために、学校側担当者の交代で、継続調査は不可能になりました。そこで、第一回調査のみに書いてもらっていた自宅住所宛に調査用紙を直送することにしました。結果は惨憺たるもので、返送率は僅か20%。コホート調査は2年で断念しました。

12年後、その調査を受けていた小学校出身者が大学に在籍していることを知り、さっそく面接を試みました。調査のことを覚えてくれていました。仲間を紹介してもらって、可能な限り追跡調査をしようかと思いましたが、子どもの頃のビデオゲーム遊びが、後の心身の健康にどう影響したか、あるいは逆にニューメディア利用に促進的影響を与えたかなど、興味深い研究ができたかもしれません。結局断念してしまいました。研究資金が不足していたための断念でした。コホート調査には、膨大な資金と人手が必要なのです。

### ◎震災ストレス追跡調査

コホート調査の成功事例も紹介しましよ

う。対象者は阪神淡路大震災直後に関わった西宮市の小学校2校と中学校1校に在籍する児童1800名でした。自分を知らうチェックリストを用いた震災ストレス症状を、3校は1年間3度の調査、そのうち1校は3年間5度の調査まで実現しました。この結果、震災時のトラウマ体験が、後のストレス症状に及ぼす影響が鮮明になり、また初期の健康心理学的介入が、ASDからPTSDへの移行を阻止するという結論を得ました。この成果は、『阪神淡路大震災と子どもの心身』（服部祥子・山田富美雄編著、名古屋大学出版、1999）として刊行し、昨年の東日本大震災発生直後の被災地児童のこころのケア活動に活かされました。健康心理学の研究が役に立つ研究へと発展する好例といえるでしょう。

筆者は日本健康心理学会研究推進委員長として、今後こうした大規模コホート調査研究を推進していく覚悟です。