

論文名 : Association between mobile phone use and depressed mood in Japanese adolescents : a cross-sectional study.

(日本の思春期における携帯電話の使用と抑うつ気分との関連 : 横断研究)

新潟大学大学院医歯学総合研究科

氏名 池田かよ子

【背景と目的】日本における携帯電話の普及率は増加の一途を辿っており、若い世代の利用も年々増え、高校生では 97.1%が携帯電話を所有している。携帯電話は多様な機能があるため身近なツールとして利用されている。一方、過度の携帯電話の使用は疲労、ストレス、頭痛及び集中力困難を含む健康障害、不安及び抑うつなど青少年の心理状態との関連が示唆されている。また、日本の思春期の子どもたちの中には電話だけでなく、メールやインターネットを使用するため時間が経過していることに気付かないことがあり、インターネット依存は深刻な問題であると考えられている。そこで、本研究は携帯電話の長時間化が青年期の心理的健康の重要な決定因子であるという仮説を立て、うつ病に焦点を当てた携帯電話の使用時間と高校生の心理的な気分状態との関連を評価することを目的とした。

【方法】この横断研究は日本の新潟県において研究に同意を得られた高校 7 校の高校生 2,785 人を分析対象とした。無記名による自記式質問紙法は性別、学年、部活動の参加、携帯電話を所有した時期と 1 週間及び平日（月曜から金曜の 5 日間）の使用時間、平日の睡眠時間、心理的な気分状態そして可能な交絡要因などの情報を尋ねるために使用した。心理的な気分状態は、1994 年に開発された「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の 5 因子各 8 項目、合計 40 項目で構成されている「気分調査票」で評価した。回答は「全く当てはまらない」から「非常に当てはまる」の 4 件法とし、各 1 点から 4 点の数字で表し、各因子の合計得点が 8 点から 32 点まで（高い得点は気分の強さを示す）である。分析方法は、携帯電話使用時間の四分位間の平均値を比較するためにボンフェローニの多重比較による共分散分析を使用した。倫理的配慮は所属の倫理審査委員会の承認を得た。

【結果】1 週間当たりの携帯電話の平均使用時間は、24 時間（中央値:18 時間）であった。対象の特性と使用時間との関連があったのは、女子生徒、部活動に参加していない人、高校入学前から携帯電話を所有していた人、そして睡眠時間が少ない人であり長時間使用していた（すべて $P<0.001$ ）。携帯電話使用時間の四分位と気分状態の合計得点との関連は、「抑うつ感」（ $P=0.005$ ）、「緊張と興奮」（ $P=0.001$ ）、「疲労感」（ $P<0.001$ ）に有意差があった。携帯電話の使用時間が四分位の中で、1 週間当たり 33 時間（1 日 4.7 時間）以上の第Ⅳの得点が、他（第Ⅰ～第Ⅲ）より「抑うつ感」、「緊張と興奮」、「疲労感」（すべて $P<0.05$ ）が有意に高かった。特に、「抑うつ感」は使用時間のすべての組合せについて有意に関連していた。

【考察】本研究の最も興味深い発見は携帯電話の使用と抑うつ感との関連であった。他の研究でも集中的な携帯電話の使用と抑うつ症状の有症率との関連や、うつ状態の対象者は著しく携帯電話を使用するなどが報告されており、本研究と一致していた。一方、携帯電

【別紙2】

話使用時間と抑うつ症状との関連に注目した研究はほとんどなく、筆者らは対象者の間で携帯電話の使用時間が最も長い第Ⅳの使用時間が抑うつ気分と関連していたことを明らかにした。この第Ⅳは何時間も自分の携帯電話を使用（33時間/週または4.7時間/日）し、その結果疲労感の得点も有意に高かった。携帯電話の長時間の使用に由来する疲労は、うつ病に繋がる慢性的なストレスとして働くことを示す精神的疲労である可能性が高く、慢性ストレスは思春期のうつ病の発症において影響を与えているという報告がある。また、抑うつ気分は気分障害とうつ病の主な症状であると定義されており、携帯電話の長時間の使用によって潜在的うつ病のリスクを高めるとの報告もある。これらは、本研究の結果を支持するものであった。但し、心理的な気分は学校生活や友人関係、既往歴（月経、治療中の病気等）を含めた日常生活におけるさまざまな要因によって左右することは否めない。

【結論】 携帯電話を長時間使用することは、否定的な心理的な気分状態の、特に抑うつ気分と有意に関連していた。携帯電話を長時間使用する人の精神的健康の維持のために、使用時間を減少させる予防的な教育を行うことは有効かもしれない。しかし、長時間にわたって携帯電話を使用している人の中には、その携帯電話に依存している、あるいはコミュニケーションの唯一の手段である可能性もあるため、状況に応じて適切に対応する必要がある。