

予防医療センターHP 原稿

メンタルヘルス領域

1. 予防医療とメンタルヘルス

“No health without mental health”（メンタルヘルス抜きで健康は語れない）。これは Prince らによる 2007 年の Lancet 論文の提言です¹⁾。日本の五疾患（糖尿病、精神疾患、悪性腫瘍、脳血管障害、虚血性心疾患）においても精神疾患の有病率は糖尿病に次いで第 2 位であり、DALY と呼ばれる障害調整生存年でのみた疾病の負担についても、世界全体で 2020 年度はうつ病が虚血性心疾患に次いで第 2 位となっています。まさにメンタルヘルスは人の健康を考えるうえで重要課題です。

人は必ずしも身体的にも、精神的にも、社会的にも望ましい状態が続くとは限りません。このような中で鍵となる概念がレジリエンスです。日本語では「抗力力」とか「ストレス抵抗力」と訳されています。同じような逆境やストレス状態を経ても、メンタルヘルス不調に陥る人とそうでない人、ストレス抵抗力の高い人と低い人がいることはたしかです。予防医療センターにおけるメンタルヘルス対応の究極のミッションは一人ひとりの人間ドック受診者に並走し、クライアントとその家族のレジリエンスを高め、健全な脳とこころの状態を延伸するという事に尽きます。

2. 人間ドックでのメンタルヘルス関連のオプション検査・相談

現在、予防医療センターの人間ドックでは下記のオプション検査・対応を進めています。

- 1). WatchPAT を用いた睡眠評価（主に睡眠時無呼吸症候群の疑いの方）
- 2). InSomnograf を用いた睡眠評価（主に不眠症疑いの方）
- 3). 血液バイオマーカー（ $A\beta 42/40$, ptau181, GFAP, NFL）を用いた脳内アミロイドの評価
- 4). 脳 MRI と CQ テストを用いた認知予備力の評価
- 5). 認知予備力向上のための生活習慣指導（睡眠・食事・運動）

3. 進行中のメンタルヘルス対応プロジェクト

1). ヘルスケア機器を用いたメンタルヘルスの状態の予測

ウェアラブルデバイス、デジタルフェノタイプ等を活用して日常生活における活動データ、精神状態（知覚されたストレス尺度、人生満足尺度、眠気等）に関するヘルスデータを収集し解析することで、うつ病・ストレス障害を予防していきます。

2). ビジネスパーソンのストレス評価とその対応

「ウェルネスの中に、はたらくがある」をスローガンとして、日本のビジネスパーソンの働きがいと経済成長を両立させていくことが重要です。予防医療センターでは、マインドフルネスの体験講習会、さまざまな心理的支援、ウェルビーイングの増進のためのプログラムを企画しています。

3). PREPARE 研究

現在、日本医療研究開発機構（AMED）の研究費を取得し、Predicting and Ready for Evolving Perspectives in Advanced Cognitive Resource Enhancement (PREPARE) 研究を展開しています。これはビジネスパーソン～シルバー世代の対象者について、将来の認知機能予測に基づくテーラーメイド行動変容プログラムの開発で、睡眠・食事・運動の生活習慣を変容していくことで数年後の認知予備力向上を目指すというものです。

謝 辞

上記のさまざまなメンタルヘルス対応・支援のプロジェクトには、一部 公益財団法人 高橋産業経済研究財団からの助成をいただいています。

文 献

Prince M, Patel V, Saxena S, Maj M, Maselko J, Phillips MR, Rahman A: No health without mental health. Lancet, 370(9590): 859-877, 2007.

doi: [10.1016/S0140-6736\(07\)61238-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61238-0).

三村 将: 予防医学とメンタルヘルスの重要性－健全な精神で年齢を重ねるために. 三田評論, 1282(11), 2023.

<https://www.mita-hyoron.keio.ac.jp/features/2023/11-3.html>