



Title	中年期女性のメンタルヘルスに対するライフスタイル因子の影響とストレッチング運動の効果 [論文内容及び審査の要旨]
Author(s)	小松崎, 美帆
Degree Grantor	北海道大学
Degree Name	博士(保健科学)
Dissertation Number	甲第16328号
Issue Date	2025-03-25
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/94904
Rights(URL)	https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Type	doctoral thesis
File Information	Miho_Komatsuzaki_review.pdf, 審査の要旨



学位論文審査の要旨

博士の専攻分野の名称：博士（保健科学）

氏名：小松崎 美帆

審査委員

主査	教授	遠山	晴一
副査	教授	寒川	美奈
副査	教授	前島	洋
副査			

学位論文題名

中年期女性のメンタルヘルスに対するライフスタイル因子の影響とストレッチング運動の効果

当審査は 2025 年 1 月 22 日実施の公開発表にて行われた（出席者 61 名）。

女性は男性と比較して精神疾患の有病率が高く、メンタルヘルスやウェルビーイングの低下と密接に関与する。また、中年期女性が経験する「閉経」も、メンタルヘルスの低下へ大きく影響を及ぼす。中年期女性のメンタルヘルスに対する修正可能な心理社会的危険・防御因子として、Body Mass Index（以下 BMI）や喫煙習慣、身体活動などライフスタイル因子が挙げられており、メンタルヘルス促進にはこれらの因子に着目した予防的介入の立案が必要である。近年、中年期女性のメンタルヘルス促進に対する運動介入効果の有効性が示されている一方で、推奨される運動の特定や継続可能な運動介入に対するエビデンス構築が求められている。ストレッチングは気分の改善効果を有し、定期的な運動として実践しやすいことから、メンタルヘルスへの促進へ有効な運動方法となる可能性が考えられた。中年期女性のメンタルヘルスとライフスタイル因子の関係を示す研究は欧米女性を対象とした報告が多く、日本女性の特徴は不明である。また、ストレッチングによる気分の改善効果に関して、主観的および客観的機序解明には至っていない。中年期女性のメンタルヘルスに対するライフスタイル因子の影響やストレッチング効果を明らかにすることは、定期的な運動として継続可能なセルフケアの確立に有益であり、メンタルヘルスケアの発展に貢献できると考えた。そこで本研究は、中年期女性のメンタルヘルスに対するライフスタイル因子の影響と、ストレッチングを用いた運動介入効果を検討することを目的に実施した。

研究課題 1 では、日本における中年期女性のメンタルヘルスとライフスタイル因子の関係を検討した。気分状態を示す Profile of Mood State 2 と不安症状を示す State Trait Anxiety Inventory を用いてメンタルヘルス状態を評価した。その結果、気分状態と運動習慣に有意な正の相関が認められた一方で、運動習慣を有する女性は 22%であった。また、メンタルヘルスの症状を有しないことは、BMI 高値、座位時間の長さと関係することが示された。したがって、中年期女性のメンタルヘルスとライフスタイル因子は有意に関連し、運動習慣の確保が特に重要であることが示された。

研究課題 2 では、中年期女性に対するストレッチングがメンタルヘルスと自律神経活動に与える効果を検討した。その結果、メンタルヘルス指標、特に不安とポジティブな気分状態はストレッチング後にのみ有意に改善した。自律神経活動は、ストレッチング後に変化はみられなかった。

以上の結果から、ストレッチングは中年期女性のメンタルヘルス促進に有効な運動であることが示された。

本論文は、中年期女性のメンタルヘルスとライフスタイル因子は関連し、特に運動促進の重要性を明らかにした。また、ストレッチングが中年期女性のメンタルヘルス改善に有効な運動方法であることを示した。これを要するに、中年期女性のメンタルヘルス促進に寄与する新たな知見が得られたことから、中年期女性のメンタルヘルスに対して効果的で継続可能なセルフケア方法の確立に貢献するところ大なるものがある。よって著者は、北海道大学博士（保健科学）の学位を授与される資格あるものと認める。