

### 第3章 生活の再建

#### 1. こころとからだの変化

##### 1) ストレス

こころとからだについては、その健康度を測るために、最近1ヶ月にどのようなストレス反応を経験していたのかをたずねた。具体的には「あなたは最近1ヶ月の間（平成12年12月～平成13年1月）につぎにあげた『こころやからだの状態』をどのくらい体験しましたか」として、12項目をあげ、「まったくないーいつもあった」の5段階評定で回答を求めた。これらの項目は1995年12月に行われた、日本赤十字社の調査(参考文献1)において、ストレス反応の影響度を測る全111項目について主成分分析の結果、第一主成分における負荷量の高いものについて、こころとからだの領域ごと抽出した12項目である。

得られた回答に対して因子分析を行った結果、2つの因子が抽出された。第1因子は「こころのストレス」であり第2因子は「からだのストレス」である。それぞれの因子得点をもって「こころのストレス」「からだのストレス」得点とした(表1)。

表1：こころとからだのストレス：因子分析の結果(主因子法・バリマックス回転)

			「こころのスト レス因子	「からだのスト レス因子	共通性
問30	1	気持ちが落ち着かない	.782	.278	.689
	2	寂しい気持ちになる	.813	.274	.737
	3	気分が沈む	.872	.274	.836
	4	次々とよくないことを考える	.795	.338	.747
	5	集中できない	.766	.358	.715
	6	何をするのもおっくうだ	.736	.363	.673
	7	動悸がする	.266	.814	.733
	8	息切れがする	.248	.838	.763
	9	頭痛、頭が重い	.345	.659	.553
	10	胸がしめつけられるような痛みがある	.244	.732	.595
	11	めまいがする	.294	.666	.530
	12	のどがかわく	.347	.584	.462
固有値			4.31	3.72	
寄与率(%)			35.94	30.99	

#### <属性との関連>

「こころのストレス」「からだのストレス」とも性別とは、有意な(統計的に意味のある)差は見られなかった。年代に関しては、「こころのストレス」とは有意な(統計的に意味のある)差は見られなかった。

#### 若い世代のからだのストレスは低い(図1)

20・30代の「からだのストレス」は40・50代、60以上に比べて、有意に低かった(統計的に意味のある差があった)。

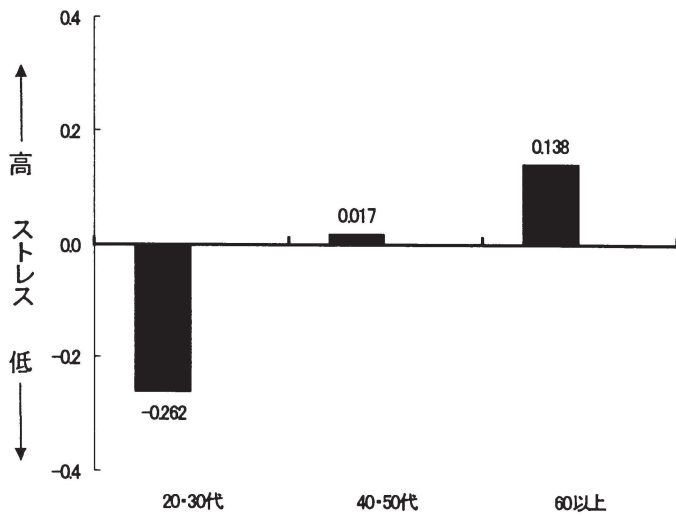


図1：からだのストレス(世代別)

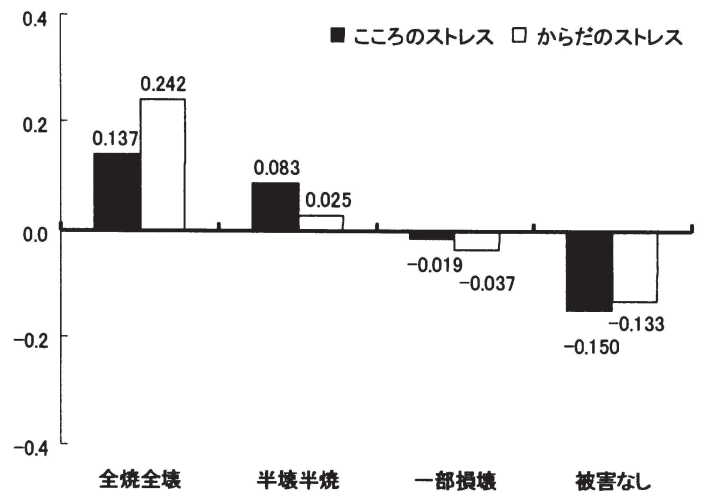


図2：こころとからだのストレス(家屋被害程度別)

中央値を0としたからだのストレス度得点の平均値  
 得点が高くなればなるほど、からだのストレスが高い

<家屋被害程度との関連>

家屋被害の程度が高いほど、こころとからだのストレスは高い(図2)

震災による家屋程度の高い人ほど「こころのストレス」「からだのストレス」ともに高かった。現在においてもなお震災による家屋被害の程度が市民のストレスに影響を与えていることがわかった。

<住宅の建て直し、修理・補修との関連>

ここ数年仮住まいをしていた人は、こころとからだのストレスが高かった(図3)

ここ数年仮住まいをしていた人(n=103)は、仮住まいをしていなかった人に比べて、「こころのストレス」、「からだのストレス」がともに高かった。

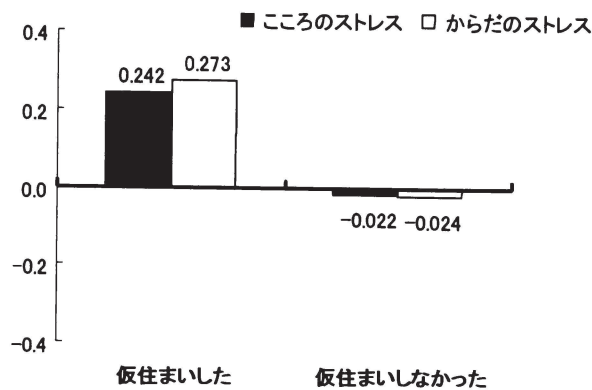


図3：こころとからだのストレス(ここ数年の仮住まいの有無)

中央値を0としたこころ・からだのストレス度得点の平均値

当時住宅を所有していた人で、住宅を建て直した人はこころとからだのストレスが高かった(図4)

震災当時住宅を所有していた人(n=830)のなかで、住宅を建て直した人の「こころとからだのストレス」が高かった。また所有していた住宅に対して、建て直しも修理・補修も行わなかった人の「こころとからだのストレス」は低かった。

#### <こころとからだのストレスのまとめ>

こころとからだの変化については、被害の程度との関連が最も顕著であった。家屋被害の程度が高ければ高いほど、人々のこころとからだのストレスは高かった。また、ここ数年仮住まいをした人、すまいの建て直しを行った人にこころとストレスの高い人が多かったことにも、被害程度の高い人が受けるストレスの高さの原因が見られた。

#### 参考文献

- 1) 日本赤十字社：大規模災害発生後の高齢者生活支援に求められるメンタル・ヘルス・ケアの対応に関する調査研究報告書、日本赤十字社、1996

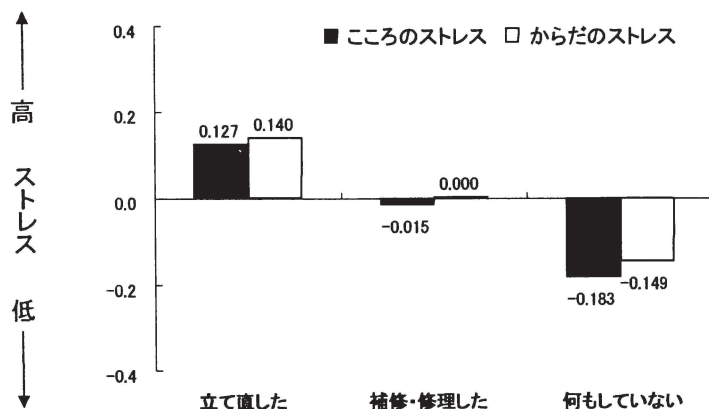


図4：こころとからだのストレス(所有住宅再建の有無)

中央値を0としたこころ・からだのストレス度得点の平均値  
得点が高くなればなるほど、こころ・からだのストレスが高い