

## 憂鬱な月曜日（ブルー・マンデー）

### 曜日や休日と自殺リスクの関連

#### 概要

東京大学大学院医学系研究科のキム・ユンヒ准教授と橋爪真弘教授らの研究グループは、世界 26 か国のデータを解析し、曜日や休日により自殺リスクが変動することを明らかにしました。この研究成果は、特定の曜日や休日など自殺リスクが高い時期をメンタルヘルスの専門家が認識することで予防のための支援行動を取りやすくすることが期待されます。本研究の成果は、英国医師会雑誌 *British Medical Journal* に掲載されました。

自殺リスクが曜日や休日によって変動し、世界的に特定の日に自殺リスクが高まることを報告しました。世界 26 か国 740 地域のデータ（1971～2019 年）を基に、月曜日と元日はリスクが高いことが示され、週末や祝日は地域によって異なることがわかりました。

毎年、世界中で何百万人もの人々が自殺によって亡くなっています。世界保健機関によると 2019 年には世界で 70 万人以上が自殺で命を落とし、15 歳から 29 歳の若者の死因の第 4 位となっています。自殺の理由は個人的要因から社会的要因まで多岐にわたることが知られていますが、特定の時間的変動があることも古くから知られていません。

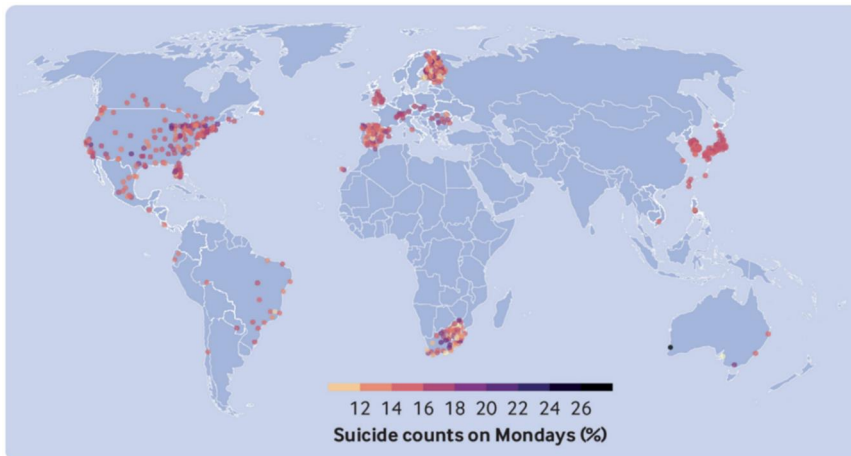
「我々の研究は、自殺リスクが曜日によってどのように変動するかを調査し、元日、クリスマス、国民の休日などの祝日を通常の日と比較しています」と東京大学大学院医学系研究科国際環境健康学教室のキム・ユンヒ准教授は話します。「月曜日と元日はほとんどの国で自殺リスクが高いことがわかりましたが、これは新たな週の始まりに伴うストレスの増加によるものと思われます。一方で、クリスマスの自殺リスクはそれほど顕著でなく、地域によって異なる傾向がありました。元日とクリスマス以外の休日は、総じて自殺リスクが低いことがわかりました。」

これまで、自殺という非常に敏感なテーマに関する研究は、主に欧米を中心に国ごとの研究が中心でしたが、今回キム教授と共同研究チームは、生活習慣や文化の異なる国・地域間で一貫したデータ解析手法を用いて、比較研究を行いました。結果、多くの北米、アジア、ヨーロッパの国々では週末の自殺リスクが低かったのに対し、中南米、フィンランド、南アフリカではリスクが増加していました。

「これは異なる週末の飲酒文化に関連しているかもしれませんが、宗教や労働条件など他の要因の影響の可能性もあり、さらなる研究が必要です」とキム教授は話しています。

今回の発見は国際的な視点での新しいエビデンスを提供しますが、因果関係を示すには制限のある観察研究であることから、研究チームでは臨床的側面を含む詳細な研究が行われることで、結果が検証されることを望んでいます。また、本研究では一部の国・地域を対象としているのでより普遍的な解釈をするためにはさらに多くの地域で同様の研究を行う必要がありますが、今回の研究結果は自殺研究および関連する公衆衛生政策において重要な意味があると考えられます。

「特定の曜日や休日と関連する自殺リスクを認識することで、自殺リスクの高い脆弱な人々だけでなく、精神保健サービス関連業務の従事者にとっても、予防行動を取ったり、タイムリーなサポートを提供するなど細心の注意を払うことが重要です。」とキム教授は話しています。



研究対象の 26 か国 740 か所の位置と、研究期間中の月曜日の自殺件数の割合。©2024 Lee, Kang, et al. CC-BY-ND

論文：

Whanhee Lee, Cino Kang, Chaerin Park, Michelle L Bell, Ben Armstrong, Dominic Roye, Masahiro Hashizume, Antonio Gasparrini, Aurelio Tobias, Francesco Sera, Yasushi Honda, Aleš Urban, Jan Kyselý, Carmen Íñiguez, Niilo Ryti, Yuming Guo, Shilu Tong, Micheline de Sousa Zanotti Stagliorio Coelho, Eric Lavigne, Francesca de' Donato, Yue Leon Guo, Joel Schwartz, Alexandra Schneider, Susanne Breitner, Yeonseung Chung, Sooin Kim, Eunhee Ha, Ho Kim, Yoonhee Kim, “Association of holidays and the day of the week with suicide risk: multicountry, two stage, time series study” , The BMJ, <http://dx.doi.org/10.1136/bmj-2024-077262>

リンク：

国際環境健康学教室

<https://sites.google.com/m.u-tokyo.ac.jp/envhealth>

国際保健政策学教室

<https://www.ghp.m.u-tokyo.ac.jp/>

医学系研究科

<https://www.m.u-tokyo.ac.jp/english/>

研究内容に関する連絡先：

キム・ユンヒ 准教授

東京大学大学院医学系研究科

〒113-8656 東京都文京区本郷 7-3-1

yoonheekim@m.u-tokyo.ac.jp

記事に関する連絡先：

ローハン・メーラ氏

東京大学広報グループ

〒113-8656 東京都文京区本郷 7-3-1

press-releases.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

関連教員メンバー

キム・ユンヒ / 准教授 / 医学系研究科

橋爪真弘 / 教授 / 医学系研究科

このプレスリリースは英語プレスリリースの翻訳です。原文はこちらをご覧ください。

[https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/en/press/z0508\\_00376.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/en/press/z0508_00376.html)