

東京大学

心理的苦痛とメンタルヘルス医療の利用の10年の動向を解明 ——パンデミック前後で日本人のメンタルヘルスが二極化?——

発表のポイント

- ◆厚生労働省「国民生活基礎調査」のデータ（2013～2022年の大規模調査、延べ約176万人超）を分析し、日本における心理的苦痛とメンタルヘルス医療の利用の10年の動向を明らかにしました。
- ◆その結果、2019年までは、中等度・重度いずれの心理的苦痛も横ばいでした。しかし、新型コロナウイルス感染症によるパンデミックを経た2022年には、中等度は減少した一方で、重度は増加が認められました。
- ◆この10年でメンタルヘルス医療を利用する人の割合は増加しており、特にパンデミック以降は18～25歳の若年層における利用が増加していました。



新型コロナウイルス感染症パンデミック前後で日本人のメンタルヘルスが二極化

概要

東京大学大学院医学系研究科の佐々木那津講師と、西大輔教授らによる研究グループは、全国の大規模データを解析し、日本人のメンタルヘルスと医療の利用について過去10年の変化を明らかにしました。

本研究では厚生労働省「国民生活基礎調査」の、延べ約176万人データを用いて、日本人成人の心理的苦痛（注1）およびメンタルヘルス医療の利用（注2）の変化を明らかにしました。その結果、パンデミックを境に、中等度の心理的苦痛は減少する一方、重度の心理的苦痛が同期間に上昇していることが明らかになりました。特に若年女性や中年男性で重度の心理的苦痛の増加がみられました。メンタルヘルス医療の利用は、この10年で増加していることが示されました。日本の代表的な大規模データを用いてパンデミック前後のメンタルヘルスの変化を明らかにした初めての研究であり、この研究成果は今後のメンタルヘルス政策に役立てられることが期待されます。

発表内容

これまでの先行研究では、日本人の代表的な大規模データを用いてパンデミック前後でのメンタルヘルスの動向を調査したものはありませんでした。この度、厚生労働省「国民生活基礎調査」の、延べ約 176 万人データを用いて、日本の動向を解析しました。

それぞれの調査年ごとに、性別の割合や年齢構成による影響を統計学的な方法で調整して解析した結果、パンデミック前後において、中等度の心理的苦痛のある人の割合は 2019 年の 24.9%から 2022 年には 21.8%に減少していました。一方で、重度の心理的苦痛は 2019 年の 4.7%から 2022 年の 5.0%に上昇しました（図 1）。2022 年時点では、中等度と重度をあわせて、約 27% の人が心理的苦痛を抱えていることがわかりました。

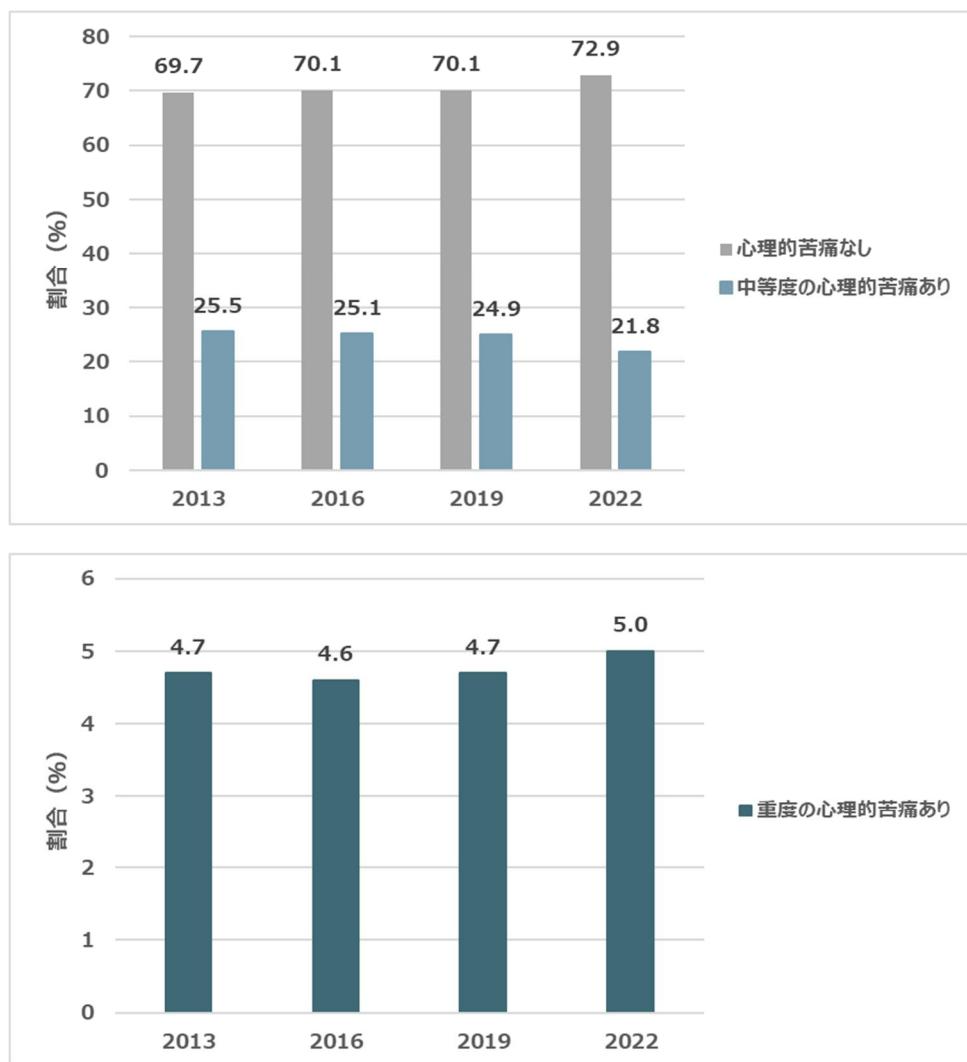


図 1：心理的苦痛がある人の割合（性別・年齢調整後）

注）性別・年齢調整後の値のため年度ごとの割合の合計値は 100% にはならない

年齢別の中等度の心理的苦痛の割合を調べると、すべての年齢で減少していましたが、最も減少幅が大きかったのは18～25歳でした（図2）。この傾向はイギリスやアメリカでも報告されており、パンデミックにおける対人ストレスの軽減、日常生活のコントロールのしやすさ、オンラインでの支援が受けやすくなつたことなどを反映している可能性が指摘されています。

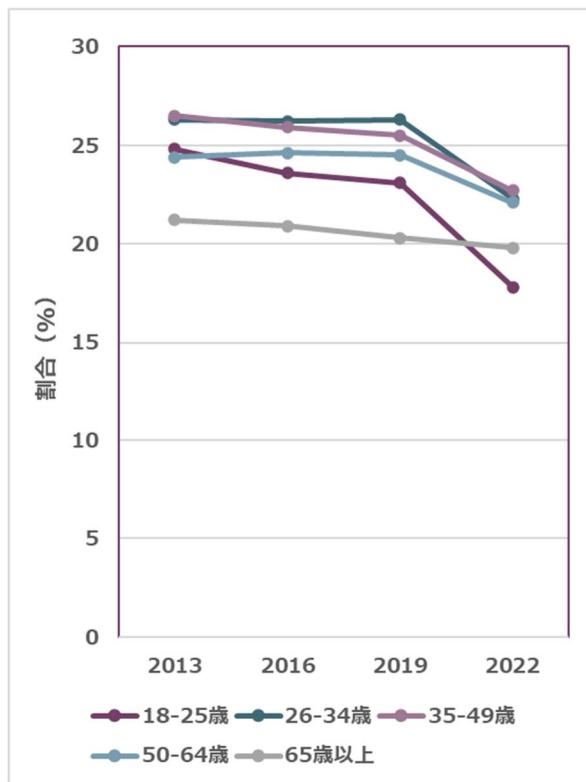


図2：中等度の心理的苦痛のある人の割合（年齢別）

男女別・年齢別に重度の心理的苦痛の割合を調べると、2022年時点では26～34歳女性における重度の心理的苦痛の割合が最も高く、7.6%に達しました（図3）。2019年から2022年のパンデミック前後での増加が目立ったのは、若年（18～25歳）の女性と中年（35～49歳）の男性でした。

2013年からの約10年間の経過では、女性は65歳未満の年齢すべて、男性では26歳～64歳の年齢で、重度の心理的苦痛の割合が増加する傾向がみられました。

中等度の心理的苦痛が減少し、重度の者と苦痛のない者の割合が増えていることを踏まえると、重度の心理的苦痛を抱える層とメンタルヘルスが比較的良好な層との「二極化」がパンデミックを機に進んだ可能性があると考えられます。

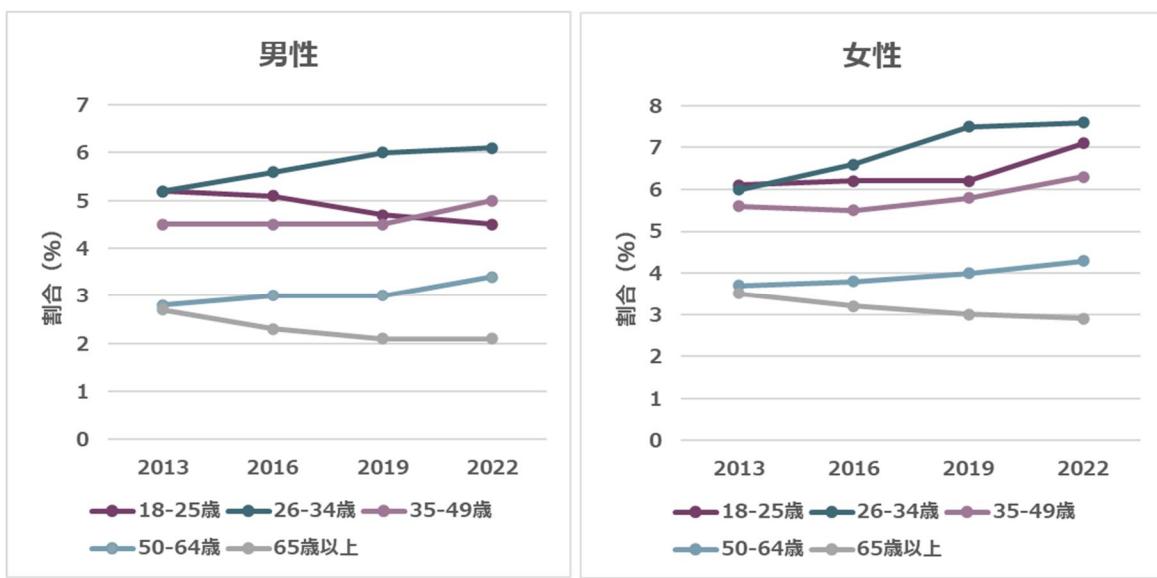


図3：重度の心理的苦痛のある人の割合（年齢別）

全体でのメンタルヘルス医療の利用は、2013年（3.1%）、2016年（3.2%）、2019年（3.7%）と経過しており、パンデミック以前からやや上昇傾向がみられていましたが、2022年には4.6%にまで上昇しました（図4）。2022年時点では、心理的苦痛のない人の利用は1.0%、中等度の心理的苦痛のある人は4.9%、重度の心理的苦痛のある人では17.8%が利用していました。

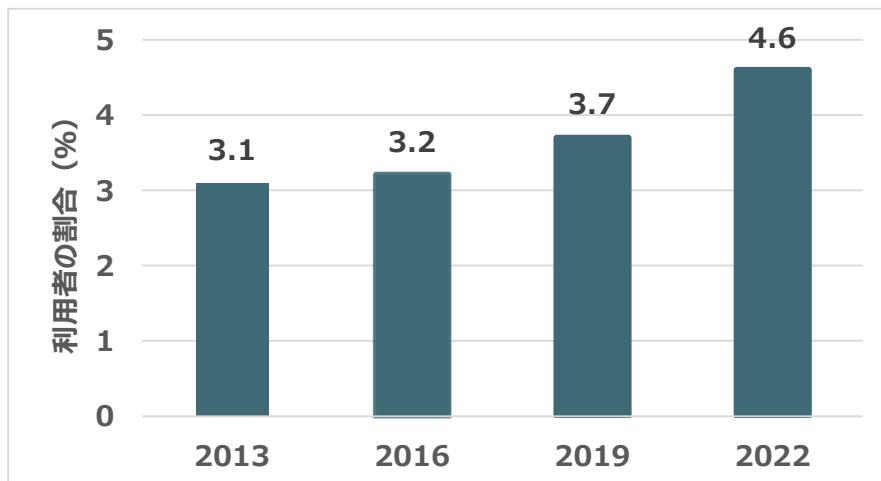


図4：メンタルヘルス医療を利用している割合

重度の心理的苦痛のある人がメンタルヘルス医療を利用しているかどうかは重要な公衆衛生の指標です。年齢別に利用割合をみると（図5）、65歳未満ではこの10年で利用割合が上昇していました。特に、18～25歳ではパンデミックの前後で利用割合が大きく増加しており、受診への意識の高まりやアクセスの容易化などの変化があった可能性が考えられます。

一方で、65歳以上では利用割合が減少傾向にあります。65歳以上で重度の心理的苦痛のある人の割合は他の年齢層よりも少ないですが、日本の人口の約30%は65歳以上であり、今後

も増加すると考えられているため、絶対数としては苦痛を抱えた人が多い年齢層です。よって、65歳以上でメンタルヘルス医療の利用が少ないことは今後の課題と言えます。

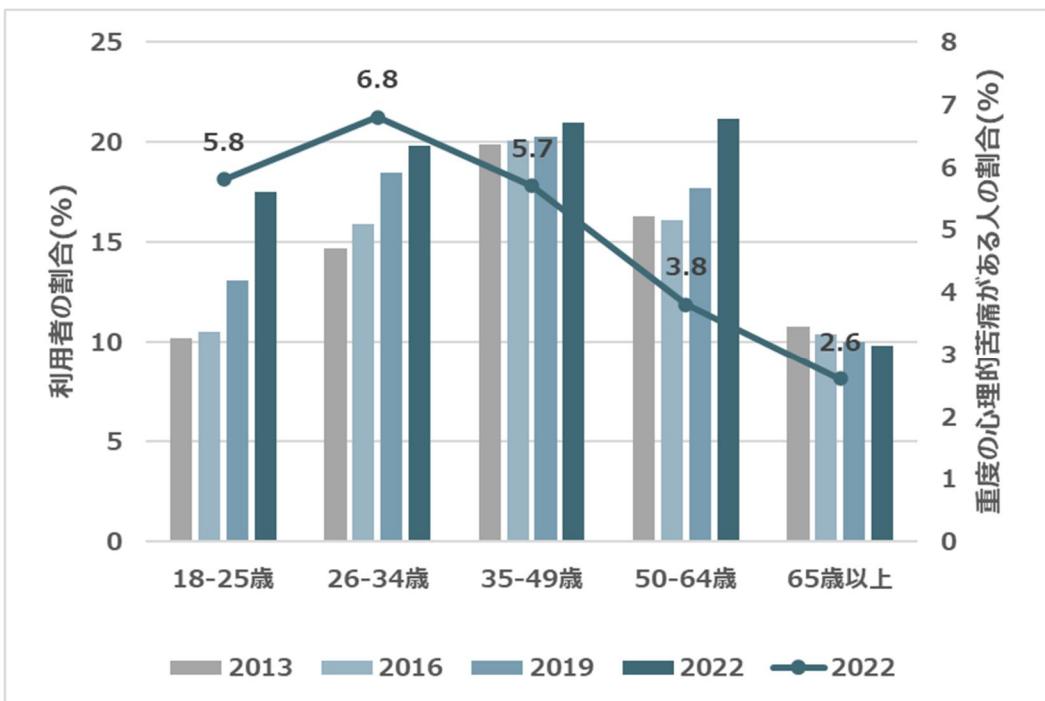


図5：重度の心理的苦痛がある人のうちメンタルヘルス医療を利用している割合（年齢別）

過去10年にわたる大規模データを解析した結果、パンデミックを機に日本人のメンタルヘルスが「二極化」しあげている可能性が示されました。パンデミックを経て、特に若年女性や中年男性で重度の心理的苦痛のある人の割合が増加しています。本研究が、日本全体でのメンタルヘルスの改善のための対策の立案や実践の発展に寄与することが期待されます。

発表者・研究者等情報

東京大学

大学院医学系研究科

西 大輔 教授

佐々木 那津 講師（東京大学卓越研究員）

高江 明日香 客員研究員

浅岡 紘季 助教

国立研究開発法人/国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

黒田 直明 部長

名古屋大学院医学系研究科

八谷 寛 教授

西尾 七海 修士課程大学院生

東北大学大学院医学系研究科
田淵 貴大 准教授

論文情報

雑誌名 : Journal of Affective Disorders
題 名 : Psychological Distress and Mental Health Service Use Trends in Japan (2013-2022) : Focusing on the Change Before and After the COVID-19 Pandemic
著者名 : Natsu Sasaki, †, Asuka Takae †, Hiroki Asaoka, Naoaki Kuroda, Hiroshi Yatsuya, Nanami Nishio, Takahiro Tabuchi, Daisuke Nishi* †:equally contributed.
DOI:10.1016/j.jad.2025.120398

研究助成

本研究は、厚生労働行政推進調査事業費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究（22FA2001）」の支援により実施されました。

用語解説

- (注1) 心理的苦痛：うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された Kessler 6 (K6) という尺度で測定しました。K6 は世界および日本で広く用いられており、得点が高いほど抑うつや不安などにより精神状態が悪い可能性が高いことを示します。0~24 点で評価し、5~12 点が中等度、13 点以上が重度の心理的苦痛があると定義されます。
- (注2) メンタルヘルス医療の利用：現在、傷病のために病院や診療所に通っているかを尋ねた設問において、通院していると回答した者のうち、その傷病として「うつ病やその他のこころの病気」を選択した人を、メンタルヘルス医療を利用していると定義しました。

問合せ先

(研究内容については発表者にお問合せください)

東京大学大学院医学系研究科
教授 西 大輔 (にし だいすけ)
Tel : 03-5841-3364 E-mail : d-nishi@m.u-tokyo.ac.jp

東京大学大学院医学系研究科 総務チーム
Tel : 03-5841-3304 E-mail : ishomu@m.u-tokyo.ac.jp