

博士學位論文

論文の要旨および審査結果の要旨



2025 年 3 月

人間総合科学大学

— 目次 —

家族介護規範意識と心身の健康の関連	・・・ 渡部 尚 ・・・ 1
若年層健常人の幸福感や心理状態への魚油摂取の影響	・・・ 谷田貝 浩三 ・・・ 2

氏名	渡部 尚	証書番号	甲第 60 号
学位の種類	博士（心身健康科学）	学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
学位授与年月日	令和 7 年 3 月 31 日		
学位論文題目	家族介護規範意識と心身の健康の関連		
研究指導教員	教授 吉田 浩子		
論文審査委員	主査 中山 和久	副査 矢島 孔明	副査 鮫島 有理 副査 森田 理仁

博士学位論文内容の要旨

【目的】本研究は、わが国の家族介護者（以下、介護者）の家族介護規範意識と心身の健康との関連を包括的かつ実証的に検証し、介護者の心身のストレス軽減に資する新たな知見を得ることを目的とした。

【方法】2023 年 7 月にインターネット調査会社を介して、要介護認定者と同居し主たる介護を担う 20 歳以上の家族介護者 988 人を対象とした Web 横断調査を実施した。790 人の回答を回収し、回答不備等を除いた 718 人の回答を分析対象とした（回収率 79.9%、有効回答率 90.9%、母集団：全国の家族介護者推計 224 万人）。調査項目は、介護者の「属性」「状況」「客観的介護負担」「主観的介護負担」「心理的ストレス」「身体症状」「家族介護規範意識」、および被介護者の「属性」「状態」で、一部既存の尺度を用いた。

【結果】各調査項目の分析から、本分析対象者は先行研究が示す全国の家族介護者と同様の特徴を示す集団であることが確認された。共分散構造分析で得られた最も当てはまりの良いモデルから、「家族介護規範意識」は「客観的介護負担」「心理的ストレス」「身体症状」に正の方向（順に $\beta = .22$, $\beta = .20$, $= .15$ ）に作用し、「主観的介護負担」には負の方向（ $\beta = -.36$ ）に作用することがわかった。

【考察】「家族介護規範意識」は、介護者の負担を軽減する側面と増加させる側面の二面性があることが新たに実証的に示された。そのため、江戸時代以降の歴史的家族規範につながる役割意識の踏襲は、介護者の「主観的介護負担」を軽減させる一方で、公的介護サービスの利用を抑制し、その結果として「客観的介護負担」が増加し、「心理的ストレス」や「身体症状」を高める可能性が示唆された。

【結論】介護者の心身の健康に資する負担軽減を目的とした支援策を検討する際には、介護者の「家族介護規範意識」の心理的・身体的側面への影響を考慮した包括的な視点が重要である。

【倫理審査承認番号】人間総合科学大学倫理審査委員会（承認番号：R685）
杏林大学保健学部倫理審査委員会（承認番号：No. 2023-29）

【keywords】家族介護者、規範意識、介護負担、ストレス、心身の健康

博士学位論文審査結果の要旨

介護が社会問題化している日本国の現状において、家族を介護する人の客観的負担、主観的負担、心理的ストレス、身体症状がどのようになっているのか、またそれらを悪化させる原因は何かについて総合的に検討した優れた研究である。とりわけ、心身健康科学の学術成果としては、家族を介護しなければならないといったような介護者の家族介護規範意識が高いほど、直接的に身体症状を悪化させるという、新たな心身相関の法則性を定量的に明らかにできたことは高く評価される。

口頭試問での発表の説明も丁寧であり、質疑応答も的確であったことから、博士に足る能力を認める。

今後も日本国では、要介護者の増加、介護職人材の不足、公費負担の削減が予測されており、持続可能な介護を実現する一助として、家族介護規範意識への着目が有効であることを科学的に示せたことには、社会的にも意義のある研究である。

以上のことから審査委員全員一致で、申請者に博士（心身健康科学）の学位を授与するに値すると判断し、合格と判定した。

掲載予定雑誌 『心身健康科学』第 21 巻 2 号

氏名	谷田貝 浩三	証書番号	甲第 61 号
学位の種類	博士 (心身健康科学)	学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
学位授与年月日	令和 7 年 3 月 31 日		
学位論文題目	若年層健常人の幸福感や心理状態への魚油摂取の影響		
研究指導教員	教授 矢島 孔明		
論文審査委員	主査 時光 一郎	副査 鍵谷 方子	副査 吉田 浩子 副査 川村 春美

博士学位論文内容の要旨

【目的】魚油関連の臨床研究は、PubMed で 1 万件を超えるヒットがあるにもかかわらず、若年層健常人を対象とした精神神経的影響に関連する介入研究の報告は、「怒り」や「不安」を対象とした 2 例と非常に少ない。そこで本研究は、若年層健常人の社会生活の「よりよい生」に資するため、主観的幸福感の向上というポジティブな側面に焦点をあて、魚油摂取の影響を明らかにすることを目的とした。

【方法】若年層健常人 (18~29 歳) 15 名を魚油摂取群 (魚油 CP 群) 8 名と比較群であるビタミン E 摂取群 (VECP 群) 7 名に分け、8 週間摂取の前後に次の評価を行った。評価は、WHO Quality of Life 26 (WHO QOL26), Profile of Mood State Second Edition (POMS2), 独裁者ゲーム, 唾液中コルチゾールである。

【結果】主観的幸福感を測る WHO QOL26 では、魚油 CP 群に摂取後、心理的領域等で QOL の有意な向上が認められた。気分の状態を評価する POMS2 では、魚油 CP 群に「怒り-敵意」「緊張-不安」で素点の有意な低下が認められた。共感的配慮を測る独裁者ゲームでは、摂取期間前後に拠出金の差は認められなかったが、摂取前において食事調査での「n-6/n-3 比」と拠出金の間に有意な負の相関が認められた。

【考察】若年層健常人において 8 週間の魚油の摂取による摂取 n-6/n-3 比の低下や EPA 摂取量の増加が、主観的幸福感の向上や心理状態安定に影響を及ぼし、特に主観的幸福感の向上には EPA 摂取が影響することが示唆された。これらは、魚油摂取による脂肪酸摂取の変化が、脳内の n-6/n-3 比の低下などの「からだ」に影響した可能性が考えられ、さらに、主観的幸福感の向上や心理状態安定といった「こころ」にも影響を与えた可能性を示唆すると考える。

【結論】若年層健常人における十分な魚油摂取は、「からだ」の変化により、主観的幸福感や心理状態の向上といった「こころ」の変化に影響する可能性が示唆された。

【倫理審査承認番号】倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学 (第 642 号)

【keywords】魚油, WHO Quality of Life 26, POMS2, 独裁者ゲーム, コルチゾール

博士学位論文審査結果の要旨

魚油に含まれる Docosahexaenoic acid (DHA) や Eicosapentaenoic acid (EPA) の生理作用については多くの報告がなされているが、心身健康科学的な有効性についてはいまだエビデンスに乏しいのが現状である。今回の研究では、若年健常人 15 名を対象とし、ビタミン E 摂取と魚油による DHA・EPA 摂取の 2 群への介入試験が実施され、主観的幸福感、気分尺度、共感的配慮についての評価が行われた。

結果として、DHA および EPA 摂取群に主観的幸福感の有意な上昇および気分尺度「怒り-敵意」「緊張-不安」の有意な低下が認められた。更に、共感的配慮においては、介入前の評価において n-6/n-3 比による影響が認められ、長期摂取における DHA および EPA 摂取の有効性が推察されている。以上の結果は、DHA および EPA 摂取が「体」の健康だけではなく「心」の健康にも寄与することを示唆する貴重なデータと考えられた。

魚を多く摂取する和食は世界的に注目されており、DHA および EPA 摂取の作用については活発に研究がなされつつある。今回の研究をきっかけとして、DHA および EPA 摂取の脳への影響についての研究が更に加速することが期待され、DHA および EPA の作用機構の解明が進むと思われる。

口頭試問における発表も問題なく、質疑応答も的確であったことから、博士に足る能力を有すると評価された。

以上のことから審査委員会全員一致で、申請者に博士 (心身健康科学) の学位を授与するに値すると判断し、合格と判定した。

掲載予定雑誌 『心身健康科学』第 21 巻 2 号

