氏　名（本籍）	荒（あら）　井（い）　由（ゆ）美（み）子（こ）
学位の種類	博　士（医　学）
学位記番号	医　第　2946　号
学位授与年月日	平成9年3月5日
学位授与の条件	学位規則第4条第2項該当
最終学歴	平成元年3月24日 東北大学医学部医学科卒業
学位論文題目	生活習慣とパーソナリティに関する研究

（主　査）

論文審査委員　教授　久道　茂　教授　佐藤　洋

教授　濃沼信夫

論　文　内　容　要　旨

生活習慣は，がんや循環器疾患をはじめとする成人病の発症に影響を及ぼすものであり，健康教育などによる生活習慣の改善が重要である。しかし，これまでの健康教育では，主に集団を対象として画一的な方法がとられていたために，効果の点で限界が指摘されてきた。

パーソナリティは，日常の全ての生活行動に影響を及ぼしていると考えられている。したがって健康教育は，パーソナリティを考慮に入れた上で行うことで，より効果的になると考えられる。そのためには，パーソナリティと生活習慣との関連についての知見が不可欠であるが，両者の関連性は殆ど検討されてこなかった。

また，これまでの研究には次のような4つの問題点があった。すなわち，これまでの研究は学生・患者など特殊な集団を対象としており，様々な年齢・教育程度等を含んだ集団（以下，一般集団）を対象としたものがほとんどないことと，喫煙など限られた生活習慣しか検討されていないこと，交絡因子となりうる背景要因を補正していないものが存在すること，信頼性や妥当性が，確立していないパーソナリティの評価法を用いている研究が存在することである。

本研究の目的は，一般集団においてのパーソナリティと生活習慣との関連を，交絡因子となりうる年齢，教育程度，配偶者の有無および個人の身体的健康状態を補正した上で明らかにすることである。そこで，宮城県がん予防対策特別調査事業の対象者に対し，生活習慣に関する自記式質問票およびパーソナリティに関する自記式質問票を配布し回収した。パーソナリティに関する質問票はEysenckらが開発したshort from Eysenck Personality Questionnaire-Revised（以下，short EPQ-R）を用いた。日本語版short EPQ-Rは信頼性，妥当性がすでに確認されており，パーソナリティの評価法として適切であると考えた。解析の対象としては，本人が回答したと確認でき，かつ48項目すべてに回答しパーソナリティの得点が算出できる23,612名（男性9,094名，女性14,518名）に限定した。喫煙・飲酒・肥満度・運動習慣・睡眠時間・朝食摂取の6つの生活習慣とパーソナリティ特性との関連について，年齢。教育程度・既往歴の数・配偶者の有無を補正するために，これらを共変量として，男女別に一元配置共分散分析を行った。

その結果，以下の知見が得られた。

第一に，喫煙，飲酒などの嗜癖行動に関しては，精神病的傾向および外向性が関連していた。すなわち精神病的傾向の強い者および外向的である者は，喫煙，飲酒などの嗜癖行動をとる傾向にあり，さらにこれらの嗜癖行動を中止した者は，神経症的傾向が強いことが明らかになった。神経症的傾向が強い者は，健康に対する不安感が高いことから，喫煙者と飲酒者のうち，こうしたパーソナリティ特性を持つ者に対しては，飲酒や喫煙の健康への害などを説くことで，比較的

容易に行動変容に導くことができるであろう。

第二に，肥満度，運動習慣については，男女ともに外向性および神経症的傾向との関連がみられた。やせている者は，内向的で神経症的傾向が強かった。また規則的に運動している者は，外向的であり神経症的傾向が弱かった。やせている者に対して，健康指導を行う際には，不安感を軽減させることが重要であろう。

第三に睡眠習慣は，男女ともに精神病的傾向および神経症的傾向との関連がみられた。興味深いことに，睡眠時間が標準よりも長い者と短い者では，パーソナリティの特徴が異なり，前者が精神病的傾向が強いのに対し，後者は，神経症的傾向が強かった。したがって，健康指導を行う際には，両者のパーソナリティに応じた指導をすべきであろう。

第四に朝食摂取については，男女ともすべてのパーソナリティ特性との関連がみられた。すなわち，外向性，精神病的傾向および神経症的傾向の高い者は朝食を摂取しない傾向があった。朝食摂取に関しては，関与しているパーソナリティ特性が他の生活習慣より多く，パーソナリティの面から対象者を分類してこれに応じた健康指導をするのは，より難しいと考えられる。

本研究では，多くの先行研究がある喫煙習慣のみならず，これまで検討されなかった飲酒・肥満度・運動習慣・睡眠時間・朝食摂取などの生活習慣とパーソナリティとの関連を検討した。その結果，パーソナリティと，解析した全ての生活習慣との間には，交絡要因を補正した上でも，密接な関連が見られた。このことは，パーソナリティが全ての習慣的行動と関連するという仮説を，一般集団において実証したことを意味する。これまでの健康教育では対象者のパーソナリティを考慮せず，画一的な方法が取られていたが，本研究の結果は，生活習慣の改善を図る際，パーソナリティを考慮した個別的対応の必要性を示した。

審査結果の要旨

生活習慣は，生活習慣病の発症に影響を及ぼすものであり，健康教育などによる改善が重要である。しかし，これまでの健康教育では，主に集団を対象として画一的な方法がとられていたために，効果の点で限界が指摘されてきた。

パーソナリティは，日常の全ての生活行動に影響を及ぼしていると考えられている。したがって健康教育は，パーソナリティを考慮に入れた上で行うことで，より効果的になると考えられる。そのためには，パーソナリティと生活習慣との関連についての知見が不可欠であるが，両者の関連性は殆ど検討されてこなかった。

本研究は，一般集団を対象とし，パーソナリティと生活習慣との関連を，交絡因子となりうる年齢，教育程度，配偶者の有無および個人の身体的健康状態を補正した上で明らかにするを目的としている。パーソナリティはshort form Eysenck Personality Questionnaire-Revised日本語版により評価した。対象は，宮城県がん予防対策特別調査事業において，質問票を本人が回答したと確認でき，かつ4質問票の項目すべてに回答した23,612名（男性9,094名，女性14,518名）である。喫煙・飲酒・肥満度・運動習慣・睡眠時間・朝食摂取の6つの生活習慣とパーソナリティ特性との関連について，男女別に一元配置共分散分析を行った。その結果，以下の知見が得られた。

第一に，喫煙，飲酒などの嗜癖行動に関しては，精神病的傾向および外向性が関連していた。すなわち精神病的傾向の強い者および外向的である者は，喫煙，飲酒などの嗜癖行動をとる傾向にあり，さらにこれらの嗜癖行動を中止した者は，神経症的傾向が強いことが明らかになった。

第二に，肥満度，運動習慣については，男女ともに外向性および神経症的傾向との関連がみられた。やせている者は，内向的で神経症的傾向が強かった。また規則的に運動している者は，外向的であり神経症的傾向が弱かった。

第三に睡眠習慣は，男女ともに精神病的傾向および神経症的傾向との関連がみられた。本研究は，パーソナリティと，解析した全ての生活習慣との間には，交絡要因を補正した上でも，密接な関連が見られることを示した。このことは，パーソナリティが全ての習慣的行動と関連するという仮説を，一般集団において実証したことを意味する。これまでの健康教育では対象者のパーソナリティを考慮せず，画一的な方法が取られていたが，本研究の結果は，生活習慣の改善を図る際，パーソナリティを考慮した個別的対応の必要性を示した。よって本研究は学位論文に十分値すると判定された。