

# 精神障害者に対してスポーツ活動が与える効用

山本 遼太 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 金田 安正

キーワード:精神障害者,統合失調症,うつ病

## 1. 諸言

近年,スポーツが精神障害者に対して,当事者のQOL(日常生活動作)を向上させるとともに,精神障害・精神障害者への偏見・誤解を除去する可能性があると考えられている。そこで本研究では,精神障害の中でも「統合失調症,「うつ病」に焦点を当て,スポーツが与える効果を明らかにすることを目的とする。

## 2. 研究方法

今回の調査は文献調査で行った。

統合失調症,うつ病に焦点を当て,障害別にスポーツがどのような効果を与えるかを比較して検討した。

## 3. 結果

### (1) 統合失調症に関して

統合失調症患者は疾患と特性上、身体的不活状態の結果、体力低下、肥満、糖尿病などの問題を抱える者が多い。運動は一過性ではなく継続することで効果が得られるものだが、元々、統合失調症患者は運動への意欲が低く、運動プログラム参加に難渋するケースがある。そこで、患者個人の希望に沿って、プログラムを調整する必要がある。この結果、患者のニーズ、関心を引き出し、プログラム参加の意欲が高まった。また、統合失調症患者を社会復帰から遠ざけている一つの要因である、認知機能障害に対しても、運動療法は社会生活機能に関連する、作業記憶、遂行機能、注意機能を短時間でできる作業である。患者の中には「物事に集中できるようになった」と答える者もあり、運動療法が認知機能障害に効果があるといえる。

### (2) うつ病に関して

「運動のうつ病に対する治療的有用性の検討」を研究した結果から、運動は、症状持続期間の短縮や自覚症状を改善し、うつ病において治療的な意義を有すると考えられる。CES-Dの結果から、不眠の項目に関しては、非運動群に比較して運動群で有意に低得点となったが、食欲に関する項目では有意な差がみられなかった。運動強度が軽度で、継続期間が短期間だったため身体的効果は改善が不十分であったと考えられる。

しかし、その他の項目、抑うつ、不安、恐怖感、意欲低下に関する項目が低い得点になっており、精神的効果に対する効果はあったと考えられる。運動による抑うつ症状の改善は、集中力の低下や、緊張に関する項目の得点も比較的低くなっており、心理的効果も得られることが明らかになっている。

## 4. 考察

統合失調症、運動という形式で認知機能トレーニングを行い、科学的な評価を加えることで「療法」として治療に貢献できるのではないかと考える。

うつ病、軽い運動でも、自覚的抑うつ症状を改善する可能性が考えられ、継続期間が長いほど改善効果が得られる可能性があるため、普段から低い運動強度で、長く継続することが重要と考察した。

## 引用・参考文献

- ・藤原 彰一(2009),スポーツ精神医学,診断と治療所
- ・佐々 毅(2007),スポーツ精神医学 Vol.4,日本スポーツ精神医学会, P5-9