

論文を読む！

# うつと有酸素運動

出典：小口恵美子・渡邊衡一郎・石田浩之・  
菊池俊暁・鹿島晴雄（2008）

運動のメンタルヘルス効果の検討（その1）

—遷延性うつ病に対するウォーキングなど有酸素運動の  
効果について—  
聖路加看護大学紀要, No. 35.



海外では、1990年頃から、不安性障害やうつ病などの精神疾患に運動療法が有効であるという報告が出始めた。

例えば、有酸素運動を1回30分、週3回のペースで10か月間続けると、抗うつ薬だけで治療したうつ病患者群よりも寛解率が高く、しかも、再発率が低い、等がある。



しかし、日本では、精神疾患への運動の効果に関する報告は少ない

そこで、日本人で、薬物療法を単剤で2種類以上最高用量まで投与しているが、半年以上過ぎても改善傾向が見られない遷延性うつ病患者2例に、薬物療法に加え、運動療法を介入を実施した。



トレッドミルを使って、患者の運動量が最大運動能力の50～60%の運動量になるまで有酸素運動を続けた

運動開始後体力が向上し、  
運動量は4か月後には  
約9分から約10分に増加したが、  
その後は18か月の間変化しなかった。





うつ病状の評価  
(ハミルトンうつ病評価尺度)  
の推移

当該研究の協力者(2名)では、当初重症レベルであった評価は、18カ月後には、いずれも正常レベルまで低下した。



## 研究のまとめ

- 抑うつ症状が遷延した薬物療法抵抗性うつ病患者に、運動療法の併用効果が示唆された。
- 運動療法介入早期は、義務感で実施していた運動が、爽快感や身体の変化の自覚から、自発的な運動へと変化する印象を持った。



## 研究のまとめ

●体力の増加が先行した後、気分の不安定さや抑うつ症状が改善される傾向が推察される。

出典：小口恵美子・渡邊衡一郎・石田浩之・  
菊池俊暁・鹿島晴雄（2008）

運動のメンタルヘルス効果の検討（その1）  
—遷延性うつ病に対するウォーキングなど有酸素  
運動の効果について—  
聖路加看護大学紀要，No. 35.



最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を  
支援するリワーク施設です。  
再発予防に力を入れたプログラムを  
おこなっており、  
みなさまの「働き方」、「生き方」を  
サポートしています。

mentalfit

岸和田  
あまがさき  
新大阪

タップして他の投稿  
も見てみる



mentalfit.  
Re;work & life Support Center

