

2025 年 7 月 31 日

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

職場のメンタルヘルス

ストレスと関連する生活習慣—働く女性と男性の違いは？

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター（東京都新宿区）の研究員：林葉子が第 66 回日本心身医学会学術総会（2025 年 6 月 21-22 日、弘前）にて、「勤労女性のストレス反応に関連する要因の検討」のポスター発表を行いました。

■概要

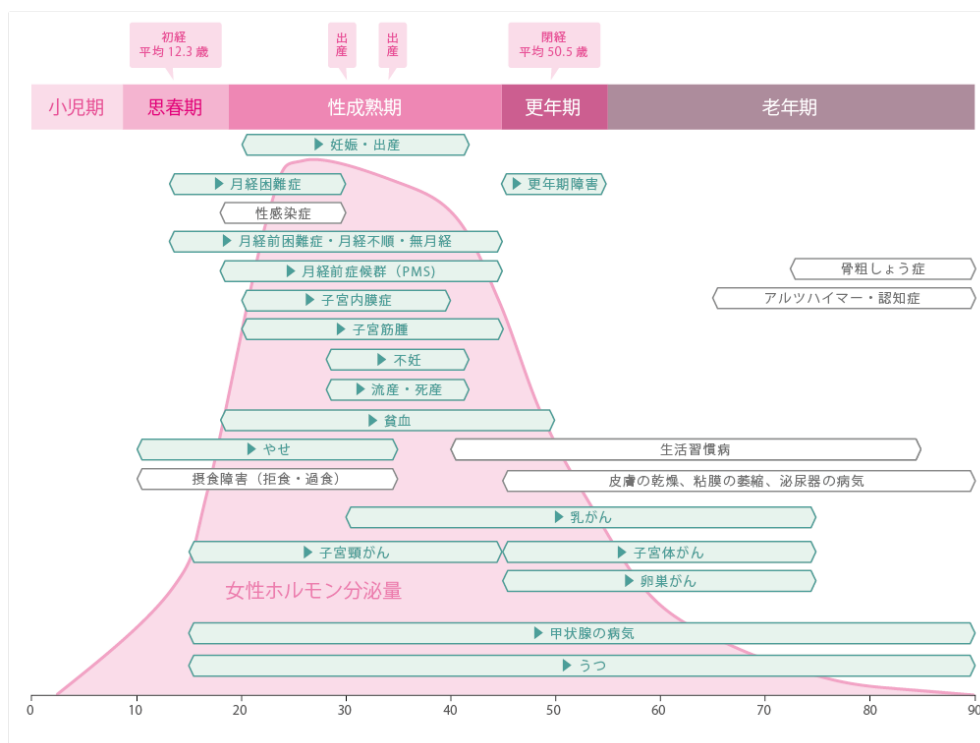
公益財団パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所は、職場における効果的なメンタルヘルスプログラムを作成する上で、ストレス反応にかかわる要因の男女差について検討しました。40～59 歳の勤労者を対象とした調査で、ストレス反応得点に睡眠関連、肩こり・腰痛に関する項目が約 30%寄与するという点で、性差がないことがわかりました。ただし、寄与率が低い項目で、男性は年収や年齢が、女性は運動実施がないこと、食事を抜くことが関与しており、今後の検討課題をみつけることができました。

■背景

我が国では 1998 年の改正雇用機会均等法により、従業員の募集・採用、配置・昇進から定年・退職に至る雇用管理において、女性に対して差別することが禁止され、性別の区別なく雇用することとなりました。しかし、心身の健康は女性と男性では異なります。働く世代（20～69 歳）について目を向けると、男性患者数が多い疾患は心疾患、糖尿病など一部のみであることが報告されています¹⁾。女性は疾患以外にも、女性特有の性周期に伴う体調の変化、妊娠・出産、更年期障害など、ライフステージによって異なる健康課題があります²⁾。

女性は男性と比較して、ストレスを感じる人が多いことも知られています。ストレス反応には、ストレス要因、周囲のサポート、ストレス対処能力が関与します。また、眠れない、身体の痛みなどの心配事や、食事や運動といった生活習慣は個人のストレス状態に影響し、またストレスを感じていることが不眠、痛み、生活習慣に影響する可能性があります。この研究では、生活習慣行動などの要因とストレス反応の関係が、女性は男性と異なるのかどうかを検討しました。

図 女性特有の健康課題



「働く女性の心とからだの応援サイト」(厚生労働省)²⁾より

■研究方法・成果

WASEDA'S Health Study にて実施されたインターネット調査より、40～59 歳の勤労者 2267 名(女性 705 名、男性 1562 名)から回収されたデータを用いて解析を行いました。解析に用いた項目はストレス反応尺度(PHRF ストレスチェックリスト, PHRF-SCL(SF))、人口統計学的属性(年齢、婚姻、同居者有無、教育歴、世帯収入、就業形態)、生活習慣(運動、睡眠、食事)、健康状態(肩痛、腰痛、膝痛、疾患有無、服薬状況)でした。

統計解析は、人口統計学的属性、生活習慣、健康状態の性差について、カイ 2 乗検定を行いました(表)。ストレス反応得点と生活習慣などとの関係は、PHRF-SCL(SF)を従属変数とし、独立変数を人口統計学的属性、健康状態、生活習慣として、ステップワイズ法による重回帰分析を性別毎に行いました。

この研究の対象者は、既婚 81.7%、大学・大学院卒業 94.7%、世帯収入 1,000 万円以上 50.6%、フルタイム勤務 85.8%でした。ストレス反応得点の予測率は男女ともに 31%であり、女性は「腰痛がある」、「肩のこりや痛みがある」、「疾患がある」、「不眠を改善する薬の服薬」、「筋力トレーニングをしていない」、「睡眠充足感がない」、「不眠感がある」、「食事量が少ない/多い」、「ふだん食事を抜くことがある」の 9 要因が関与していました。男性では「筋力トレーニング」および「食事を抜く」以外の 7 項目に、「年齢が低い」、「世帯収入が低い」、「膝痛がある」、「間食をする」の 4 項目を加えた 11 要因が有意となりました($p < 0.05$)。

■今後の展開

本研究の結果から、男女に共通して腰、首/肩の痛み、睡眠関連項目に関連する支援や研修プログラムが有効と考えられます。女性は「筋力トレーニングをしていない」、「ふだん食事を抜くことがある」、男性では「年齢が低い」、「世帯収入が低い」、「膝痛がある」、「間食をする」がストレス反応得点と関連したことから、性別により一定の傾向があるものと推察されます。性別のアプローチについては、引き続き検討を続け、メンタルヘルス向上に貢献してまいります。

出典

- 1) 「令和5年患者調査」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/10-20.html> (2025年7月29日閲覧)
- 2) 「働く女性の心とからだの応援サイト」(厚生労働省) <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/> (2025年7月29日閲覧)

PHRF ストレスチェックリスト・ショートフォーム (PHRF-SCL(SF))

https://www.phrf.jp/ssl/research/stress_scl

健常者が日常生活で体験するストレス反応からなる尺度です。24項目3件法(ない、時々ある、ある)であり、回答のしやすさが特徴です。結果は心理的ストレス反応である「不安・不確実感」「うつ気分・不安全感」および身体的ストレス反応である「自律神経症状」「疲労・身体反応」の4つの下位尺度で構成されます。日本語版に加えて、英語版、中国語版、韓国語版、インドネシア語版、ベトナム語版の信頼性および妥当性が確認されています。

今津 芳恵・村上 正人・小林 恵・松野 俊夫・椎原 康史・石原 慶子・城 佳子・児玉 昌久. Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・ショートフォームの作成—信頼性・妥当性の検討— 心身医学, 46(4), 301-308 (2006).

Yoko HAYASHI, Yoshie IMAZU, Sixin DENG & Masato MURAKAMI Reliability and validity of the English, Chinese, Korean, Indonesian, and Vietnamese versions of the public health research foundation stress checklist short form BioPsychoSocial Med 17, 15 (2023).

WASWDA'S Health Study

<https://waseda-health-study.jp/survey/>

40歳以上の早稲田大学の卒業生および配偶者を対象に、ライフスタイル(運動や食事、ストレス等)の観点から健康について明らかにすることを主な目的とした研究です。公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターストレス科学研究所は共同研究者としてこのプロジェクトに参加しています。

〈本件に関する問合せ先〉

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所 林葉子
メール: info-stress@phrf.jp 電話: 03-5287-5168

表 人口統計学のおよび生活習慣の特徴

	回答	n (%)	女性 n (%)	男性 n (%)	p値
人数		2267	705	1562	
年齢		49.42 ± 5.53	48.27 ± 5.31	49.94 ± 5.55	<.001
PHRF-SCL(SF)		13.58 ± 7.79	15.27 ± 7.64	12.83 ± 7.73	<.001
婚姻状況	独身 既婚	414 (18.3) 1853 (81.7)	209 (29.6) 496 (70.4)	205 (13.1) 1357 (86.9)	<.001
教育歴	中学・小学校 高校 短大/高専/専門学校 大学院・大学	3 (0.1) 26 (1.1) 91 (4.0) 2147 (94.7)	1 (0.1) 21 (3.0) 76 (10.8) 607 (86.1)	2 (0.1) 5 (0.3) 15 (1.0) 1540 (98.6)	<.001
世帯収入	300万円未満 300～500万円未満 500～700万円未満 700～1,000万円未満 1,000万円以上	82 (3.6) 166 (7.3) 285 (12.6) 586 (25.8) 1147 (50.6)	46 (6.5) 80 (11.3) 114 (16.2) 171 (24.3) 293 (41.6)	36 (2.3) 86 (5.5) 171 (10.9) 415 (26.6) 854 (54.7)	<.001
雇用形態	パートタイム フルタイム	323 (14.2) 1944 (85.8)	278 (39.4) 427 (60.6)	45 (2.9) 1517 (97.1)	<.001
ふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。	欠食あり 欠食なし	1762 (77.7) 505 (22.3)	535 (75.9) 170 (24.1)	1227 (78.6) 335 (21.4)	.158
ふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか	間食なし 間食あり	825 (36.4) 1442 (63.6)	142 (20.1) 563 (79.9)	683 (43.7) 879 (56.3)	<.001
ほぼ同じ年齢の同性と比較して、食べる量はどうか	普通 少ない・多い	1436 (63.3) 831 (36.7)	434 (61.6) 271 (38.4)	1002 (64.1) 560 (35.9)	.236
筋力トレーニングなど、筋力（筋肉）を保ったり、高めたりする運動をすることがあります※腹筋運動、スクワット足の曲げ伸ばし運動などを含む、週1回以上	いいえ はい	1132 (49.9) 1130 (49.8)	342 (48.5) 359 (50.9)	790 (50.6) 771 (49.4)	
この1ヵ月間に、寝床に入っても寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか	不眠なし 不眠あり	1322 (58.3) 945 (41.7)	434 (61.6) 271 (38.4)	888 (56.9) 674 (43.1)	.035
ここ1ヵ月間、あなたは睡眠で休養が充分にとれていますか	とれている とれていない	1615 (71.2) 652 (28.8)	503 (71.3) 202 (28.7)	1112 (71.2) 450 (28.8)	.939
この1ヵ月間に1日以上持続するような肩や首の痛み（こり）がありましたか	ぜんぜんなかった 軽い痛み 中くらいの痛み 強い痛み	628 (27.7) 824 (36.3) 528 (23.3) 287 (12.7)	124 (17.6) 239 (33.9) 198 (28.1) 144 (20.4)	504 (32.3) 585 (37.5) 330 (21.1) 143 (9.2)	<.001
この1ヵ月間に1日以上持続するような腰の痛みがありましたか	ぜんぜんなかった 軽い痛み 中くらいの痛み 強い痛み	1045 (46.1) 792 (34.9) 330 (14.6) 100 (4.4)	304 (43.1) 249 (35.3) 112 (15.9) 40 (5.7)	741 (47.4) 543 (34.8) 218 (14.0) 60 (3.8)	.074
この1ヵ月間に1日以上持続するような膝の痛みがありましたか	ぜんぜんなかった 軽い痛み 中くらいの痛み 強い痛み	1607 (70.9) 505 (22.3) 123 (5.4) 32 (1.4)	498 (70.6) 156 (22.1) 43 (6.1) 8 (1.1)	1109 (71.0) 349 (22.3) 80 (5.1) 24 (1.5)	.698
不眠を改善する薬	飲んでいない 飲んでいる	2163 (95.4) 104 (4.6)	674 (95.6) 31 (4.4)	1489 (95.3) 73 (4.7)	.771
疾患*	なし あり	864 (38.1) 1403 (61.9)	322 (45.7) 383 (54.3)	542 (34.7) 1020 (65.3)	<.001

男女で共通する項目を■で、女性のみ有意であった項目を■で示しました。

* 「今までに、医師から次の病気があるといわれたり、治療中、または後遺症のある病気はありますか」の質問に対する質問が「いずれもない」のケースを「疾患なし」としました。提示した病気は以下の通りです。

胃がん, 大腸がん, 肺がん, 肝がん, 乳がん, 子宮がん, 前立腺がん, 心筋梗塞, 狭心症, 脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血）, 心不全, 心房細動, 高血圧, 糖尿病, 高コレステロール血症（高脂血症・脂質代謝異常症）, 痛風（高尿酸血症）, ぜんそく, 慢性閉塞性肺疾患（COPD）, 慢性気管支炎, 慢性腎不全（腎透析を含む）, 白内障, 緑内障, 胃ポリープ, 大腸ポリープ, 胃かいよう, 十二指腸かいよう, 慢性肝炎・肝硬変, 胆石, 尿管結石・腎結石, 睡眠時無呼吸症候群（睡眠呼吸障害）, うつ病, 骨粗しょう症, 変形性膝関節症, 変形性股関節症, 変形性脊椎症, 脊柱管狭窄症, 関節リウマチ, 認知症, 腰の骨折