

「会えない日常」が心に及ぼした影響  
—コロナ禍で新たに孤立した人ほど抑うつ症状が多いことが判明—

論文タイトル：

Influence of housing damage caused by the Great East Japan Earthquake on the association between new social isolation and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: findings from the Tohoku Medical Megabank Community-based Cohort Study

東日本大震災による家屋被害が、COVID-19パンデミック期における新たな社会的孤立と抑うつ症状の関連に及ぼす影響：東北メディカル・メガバンク地域住民コホート研究

Yuka Kotozaki<sup>1,2</sup>, Kozo Tanno<sup>1,2</sup>, Kotaro Otsuka<sup>1,3</sup>, Makoto Sasaki<sup>1,4</sup>  
事崎由佳、丹野高三、大塚耕太郎、佐々木真理.

1 岩手医科大学 災害復興事業本部 いわて東北メディカル・メガバンク機構

2 岩手医科大学 医学部 衛生学公衆衛生学講座

3 岩手医科大学 精神神経学講座

4 岩手医科大学 医歯薬総合研究所 超高磁場 MRI 診断・病態研究部門

### 【研究のポイント】

- コロナ禍で新たに人とのつながりが減った人は、気分の落ち込みなどの抑うつ症状がみられやすいことが分かりました。男性では、コロナ禍以前に気分の落ち込みがなかった人でも、人とのつながりが減ったことをきっかけに抑うつ症状がみられやすくなっていました。一方、女性では、以前に抑うつ症状があったかどうかにかかわらず、人とのつながりが減ると抑うつ症状と関連していました。
- この傾向は、東日本大震災で家屋被害を経験したかどうかに関係なく認められました。
- これらの結果から、感染症の流行という社会環境の変化によって生じる人とのつながりの減少は、過去に大きな災害を経験しているかどうかにかかわらず、こころの健康に影響を与える可能性があることが示されました。今後、パンデミックや災害が重なる状況においては、男女の違いにも目を向けながら、人とのつながりを保ち、孤立を防ぐための早めの支援が重要だと考えられます。

本研究成果は、国際科学雑誌 BMC Public Health に2025年12月24日付（オンライン）で発表されました。

（ライン公開）で掲載されました（<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-25996-9>）。

## 【概要】

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、人との接触を控える生活が長く続きました。その中で、人と会ったり話したりする機会が減る「社会的孤立」が、こころの健康にどのような影響を与えたのかは、多くの人にとって関心の高い問題です。

岩手県は、日本の中で最も遅く新型コロナウイルス感染者が確認された地域であり、感染が広がる前の段階から、人との接触ができるだけ避ける行動が強く意識されていました。

そこで本研究では、こうした特徴をもつ岩手県に住む約8,600人を対象に、コロナ禍で新たに人とのつながりが減った人ほど、気分の落ち込みなどの抑うつ症状<sup>\*1</sup>がみられやすかったかを調べました。あわせて、男性と女性で違いがあるのか、また東日本大震災による家屋被害といった過去の被災経験が影響しているのかについても検討しました。

## 【方法】

今回の研究では、岩手医科大学いわて東北メディカル・メガバンク機構（IMM）が実施した東北メディカル・メガバンク計画 地域住民コホート調査（TMM CommCohort Study）<sup>\*2</sup>に参加された方を対象としました。

解析には、コロナ禍前の調査（2017年度～2019年度）とコロナ禍の調査（2020年度～2021年度）の両方に参加し、社会的孤立やこころの健康に関する質問に回答し、必要な情報がそろっていた8,647人の経時的データを用いました。

社会的孤立は、Lubben Social Network Scale-6（LSNS-6）<sup>\*3</sup>を用いて評価し、得点が12点未満の場合を「社会的に孤立している」と判定しました。本研究では、コロナ禍以前の時点では社会的に孤立していなかった人に着目し、コロナ禍の調査時点での社会的孤立の有無によって、参加者を「孤立していない群」と「新たに社会的孤立した群」の2つの群に分けました。

## 【結果】

### 1) 男女別にみた結果（図1）

男性では、コロナ禍以前には抑うつ症状がみられなかつた人において、新たに社会的孤立が生じた場合、抑うつ症状がみられやすくなることが分かりました。一方で、コロナ禍以前から抑うつ症状があった男性では、新たな社会的孤立との明確な関連は認められませんでした。

このことから、男性では、それまでこころの不調を経験していなかつた人でも、コロナ禍による人とのつながりの減少をきっかけに、抑うつ症状が生じる可能性が示されました。

女性では、コロナ禍以前に抑うつ症状があったかどうかにかかわらず、新たに社会的孤立が生じた場合、抑うつ症状と関連していることが分かりました。つまり女性では、もともとのこころの状態に関係なく、人とのつながりが減ること自体が抑うつ症状と結びつきやすいことが示されました。

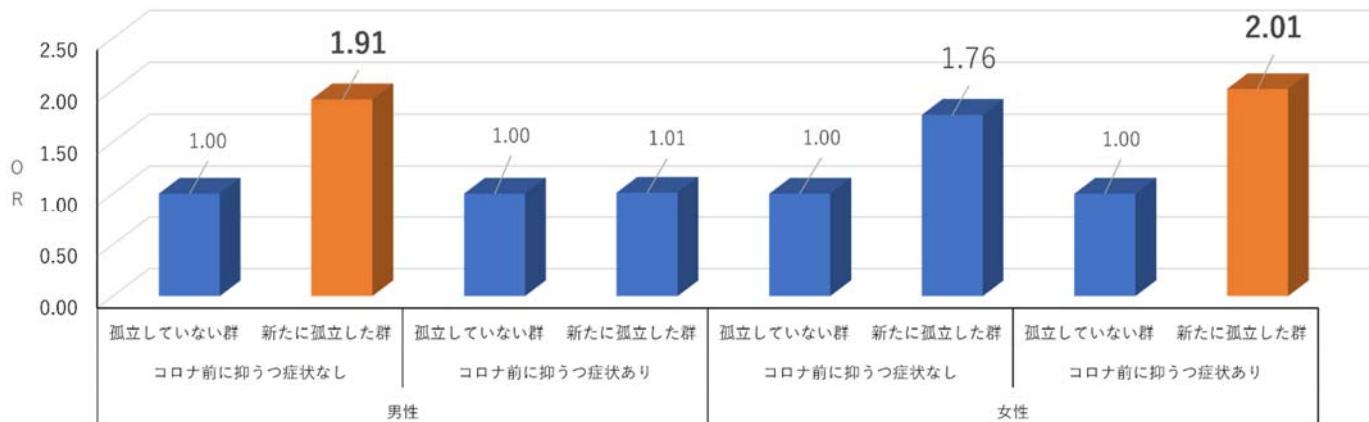


図1 コロナ前の抑うつ症状の有無によるコロナ禍における社会的孤立と抑うつ症状との関係

## 2) 東日本大震災による被災経験との関係(図2)。

さらに、東日本大震災による家屋被害を経験したかどうかで分けて解析したところ、新たな社会的孤立と抑うつ症状との関連は、家屋被害の有無にかかわらず認められました

この結果から、過去に大きな災害を経験しているかどうかに関係なく、コロナ禍という新たな社会環境の変化によって生じた社会的孤立が、こころの健康に影響を及ぼす可能性が示されました。

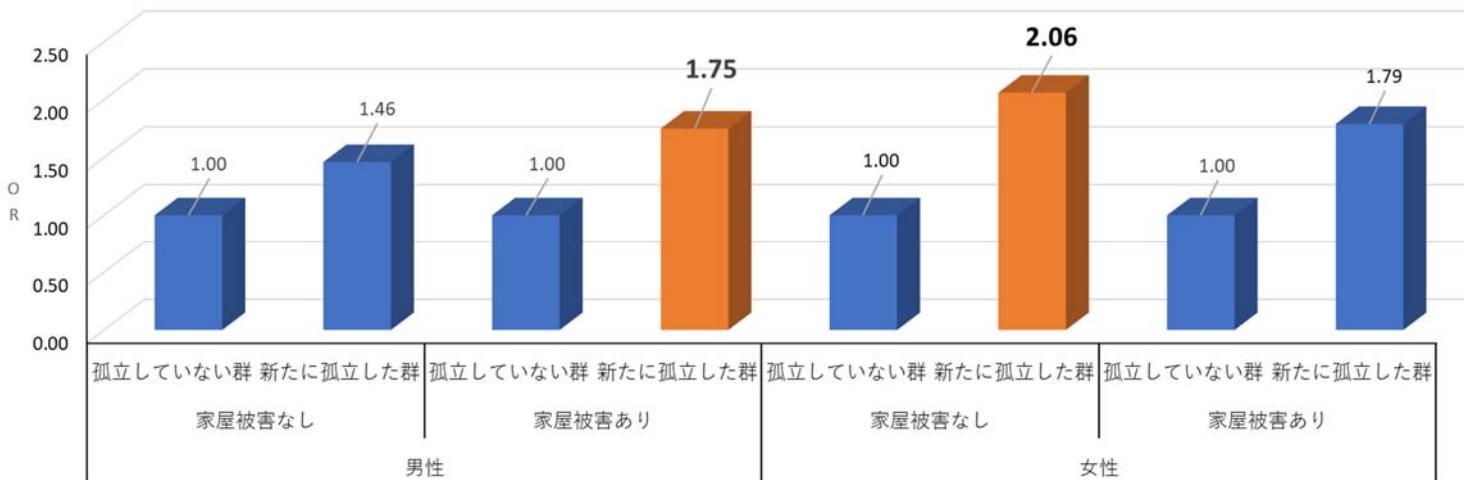


図2 東日本大震災による家屋被害があった群となかった群でのコロナ禍における社会的孤立と抑うつ症状との関係

## 【まとめと展望】

本研究では、岩手県の地域住民を対象とした大規模な縦断データを用いて、コロナ禍で新たに生じた社会的孤立が、抑うつ症状と関連していることを明らかにしました。

特に、社会的孤立と抑うつ症状との関連の現れ方には男女差がみられました。男性では、コロナ禍以前に抑うつ症状がなかった人において影響が顕著であつた一方、女性では、以前の抑うつ症状の有無にかかわらず一貫した関連が認められました。これらの結果は、社会的孤立がこころの健康に及ぼす影響が、性別によって異なる可能性を示しています。

また、この関連は、東日本大震災による家屋被害の有無にかかわらず認められました。このことから、感染症の流行という社会環境の変化によって生じる社会的孤立は、過去の災害経験の有無を問わず、こころの健康に影響を及ぼす可能性が示されました。

今後、感染症の流行や災害などにより、人との接触が制限される状況が再び生じた場合には、社会的孤立を早期に把握し、予防する視点を取り入れたメンタルヘルス対策が重要となります。特に、男性では「これまでこころの不調を経験していなかった人」、女性では「幅広い層」に目を向けた支援が求められます。本研究の知見は、パンデミックや災害の中長期的な地域支援や公衆衛生施策を考える上で、性差を考慮した社会的孤立対策の重要性を示すものです。

## 【用語解説】

### \*1 抑うつ症状 :

気分が落ち込んで何にもする気にならない、気分が沈んで何も楽しめなくなる状態が強くなり、こころや身体に症状がみられること。

### \*2 東北メディカル・メガバンク計画地域住民コホート調査 (TMM CommCohort Study) :

コホート（大規模な人間集団）を長期間にわたって追跡し、病気の原因等を明らかにする研究のことを「コホート調査（研究）」と言います。

東日本大震災からの復興支援事業である東北メディカル・メガバンク計画の一環として、国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED、理事長 三島良直）の支援の下、東北大学東北メディカル・メガバンク機構（ToMMo、機構長 山本雅之）と共に、東日本大震災に伴う地域住民の健康状態を把握することと、個人の体質を考慮した病気の予防法や治療法を開発することを目的として、岩手県と宮城県の被災地を中心とした地域にお住いの約86,000人の方々に参加協力いただいた東北メディカル・メガバンク計画地域住民コホート調査 (TMM CommCohort Study) を、2013年から継続して実施しています。

### \*3 Lubben social network scale 6 (LSNS-6) :

社会的孤立を測定する尺度です。12点未満を社会的に孤立していると評価します。