

# 年間、週間および日内の気分変動とその要因について

## The annual, weekly, and circadian mood fluctuation and their affecting factors

1K03B157-9

氏名 廣田 智久

指導教員 主査 内田 直 先生 副査 正木 宏明 先生

### I. 緒言

私はこれまでの演習で、自分のテーマとして精神病理学を勉強して来た。その中で、時間によって気分の変動がみられることを学んだ。例えば、年間気分変動としては、Seasonal Affective Disorder (季節性感情障害) があり、特に冬場にうつ状態が出現することが多いということである。また、気分障害では、明け方に自殺が多い。あるいは認知症の患者は夕方情緒不安定になりやすいといった報告もなされている。このような季節や時刻による気分の変動についての報告がなされているが、正常者での研究は少ない。しかしながら、正常者においても季節や時刻と気分との関連があることが日常生活の中で感じられる。本卒業研究では、このような視点から季節や時刻と気分との関係について実際に調査をすることを着想した。

### II. 目的

年間、週間および日内の気分の変動に影響を与えている要因について、実際にアンケートを用いて調査する。

### III. 研究方法

(a) 対象：早稲田大学所沢キャンパス内において講義に出席していた1~4年生の男女 計230名

(b) 調査方法：今回の調査は、独自に作成した質問用紙を用いた。調査には、客観的(数値)データを選ばせるものと主観を数直線上にチェックを入れてその幅で結果を見る Visual Analog Scale を用いた。

### IV. 結果

年間：両性共に、1, 2, 3, 6, 11月を気分がいいと感じる人数は、比較的少ない傾向にある。夏の時期は比較的气分がいい傾向にある。5, 9, 10, 12月は気分が悪いと感じる人数が少ない傾向にある。男性は、秋より春を好む傾向にあるのに対し、女性は春より秋を好む傾向にある。

週間：両性共に、火曜日、水曜日、木曜日に気分がいいと感じる傾向は低い。月曜日、水曜日は気分が悪いと感じる傾向にある。

日内：両性共に12~14時と20~22時の時間帯を気分がいいと感じる傾向がある。6~12時と16~20時の時間帯は気分がいいと感じる傾向は低い。6~10時までの時間帯は気分が悪いと感じる傾向は高い。

気温：両性共に、大多数の人間が、16~25℃を気分がいいと感じる傾向にある。女性は男性に比べ、比較的高い気温を好む傾向にある。

湿度：両性共に、多湿を気分が悪いと感じる傾向が圧倒的に高い。男性に比べ女性の方が、湿度が高い状況を好む傾向にある。

光：両性共に、明るいときは気分が悪いと感じることは、ほとんどない傾向にある。女性は男性に比べ、暗いときは気分が悪いと感じる傾向が高い。

### V. 考察

今回の結果では、気分に関与する要因としては、環境的要因、生物学的要因、社会的要因に分けられると考えられた。

年間において11月と1, 2, 3月に気分がいいと感じる人が少なかったのは、SADで冬季に症状の悪化(うつ状態)が起きることを考えると、正常者でも冬季にこのような気分の変動があることが考えられる。SADでは、日照が気分変動の大きな要因と考えられているが、光に対する調査で明るいときに気分が良いと感じる傾向が見られることから、正常者においても正常範囲内での気分変動で、冬季に気分が低下する傾向が見られる可能性が考えられた。このような可能性が正しいとすれば、これらの変化は、環境的要因が影響して生物学的な変化が起きているものと考えられた。週間の変動では、月曜日と水曜日に気分の低下が見られた。月曜日については、マンデーブルーなどという言葉があるように一週間の始まりに気分の低下が見られることは容易に想像できる。また、水曜日に気分の低下が見られるのは、疲れと同時に次の休みまでの日数があるということが要因となっている可能性がある。週末が近づくと気分が向上してくるということである。このような週間の変動は主には、社会的な要素によるものであると考えられた。日内の変動では、夜間の時間帯に気分が良いと感じる人が多かったが、うつ病においても就寝時の前に気分がやや向上する傾向が見られる。この背景に生物的要因によるうつ病と同様のメカニズムが背景にあるのかどうかについては今回の調査からは明らかではないが、興味深い知見であった。

今回の研究によって、様々な要因が気分に影響を与えていることが分かった。今回の調査では、その原因についてすべて明らかにすることは出来なかったが、現象としてこのような主観的気分の変動が認められることは、非常に興味深かった。これらの研究の積み重ねによって、気分の変動が解明されることを強く願い、この卒業論文を締めくくる。