

(様式4)

学 位 論 文 の 内 容 の 要 旨

氏 名 藤生 大我

藤生

(学位論文のタイトル)

A Randomized Controlled Trial of the “Positive Diary” Intervention for Family Caregivers of People with Dementia

(認知症の人を介護する家族が「ポジティブ日記」をつけることの効果；ランダム化並行群間比較試験)

(学位論文の要旨)

【目的】認知症の人を介護している家族を対象に、1日にあった良いこと3つとその理由及び自分をほめる言葉を書く日記（ポジティブ日記）の効果をランダム化並行群間比較試験で検証することを目的とした。また、その記述内容とポジティブ日記の効果の関連を検討する。【方法】対象は認知症家族介護者26名であり、介入群（13名）と対照群（13名）にランダムに割りつけた。介入群はポジティブ日記、対照群はその日の朝昼晩の食事の記録（一言日記）をそれぞれ4週間行った。効果判定は、介護負担感を Short version of the Zarit Burden Interview (ZBI_8)・Neuropsychiatric Inventory Caregiver Distress Scale (NPI-D)、抑うつ程度を Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)、介護肯定感を介護充実感尺度・認知症介護肯定感尺度 21 項目版、精神的健康状態を World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5) で評価した。また、介護者の変化が被介護者にも影響を与えることから、認知症の行動・心理症状 (behavioral and psychological symptoms of dementia; BPSD) を NPI Questionnaire (NPI-Q (重症度)) で評価した。加えて、介入群の介入後にポジティブ日記実施の感想や介護への影響等についても回答を求めた。さらに、ポジティブ日記の記述内容は我々の実施した先行研究に基づいて、カテゴリに分類した。【倫理的配慮】社会福祉法人浴風会認知症介護研究・研修東京センター倫理委員会で承認を得ており、対象者同意のもと実施した。【結果】介入群10名（平均年齢 61.1±13.4 歳、女性8名）、対照群12名（平均年齢 63.8±9.1 歳、女性9名）を分析対象とした。なお、分析対象は期間中に認知症薬や向精神薬、利用サービスの変更のなかったと評価されたものとした。対照群と比較して介入群で NPI-Q、CES-D、WHO-5、ZBI_8、介護充実感尺度は、有意に改善していた ($p < .05$)。介入群と対照群の間で CES-D のみで有意な交互作用を認めた ($F=7.28, p=.015, r=.54$)。また、介入群10名のうち9名が実施して「良かった」、6名が介護に「良い影響があった」、8名が今後も継続したいと「思う」と回答していた。ポジティブ日記の記述は合計776文あり、その内容のカテゴリは「日常生活 (234 文; 30.2%)」、「被介護者以外の他者との交流 (205 文; 26.4%)」、「介護に関する場面 (112 文; 14.4%)」、「趣味・余暇活動 (98 文; 12.6%)」、「日々の努力へのねぎらい (78 文; 10.1%)」、「自然や動物などとの関わり (49 文; 6.3%)」であった。日記の記述内容と各アウトカムの変化量の相関係数を算出した結果、WHO-5 は「日々の努力へのねぎらい」と有意な正の相関 ($\rho = .72, p = .02$) を

認めた。また、ポジティブ単語の出現文章数とは正の相関傾向 ($\rho = .61, p = .06$) を認めた。ZBI_8 は、「日々の努力へのねぎらい」と有意な負の相関 ($\rho = -.76, p = .01$) を認めた。また、ポジティブ単語の出現文章数 ($\rho = -.62, p = .06$) と総文章数 ($\rho = -.62, p = .06$) とは負の相関傾向を認めた。NPI-D は、「趣味・余暇活動」と正の相関傾向 ($\rho = .62, p = .06$) を認め、CES-D は「趣味・余暇活動」($\rho = .59, p = .07$) と「自然や動物などとの関わり」($\rho = .57, p = .08$) 正の相関傾向を認めた。なお、家族介護者の年齢は、ポジティブ単語の出現文章数と有意な負の相関 ($\rho = -.74, p = .015$) を認めた。

【考察】ポジティブ日記は、介護負担感、介護充実感、精神的健康状態の改善に有効であり、特に家族介護者の抑うつ改善に有効なことが示唆された。また、被介護者のBPSDの改善にも寄与することが示唆された。また、その記述内容は「日常生活に関するポジティブな出来事」に関する記述が多かった。加えて、「日々の努力へのねぎらい」の記述数と介護負担感と精神的健康状態の関連を示した。よって、日々のふとした幸せへの気づきや自身へのねぎらいが認知症の人とその家族の穏やかな生活に重要な可能性がある。以上より、認知症の人の家族介護者のセルフケアツールとして、ポジティブ日記の有用性が示唆された。なお、ポジティブ日記は「藤生大我研究室 (web)」で無料公開した。