

研究種目：基盤研究（C）
 研究期間：2006～2009
 課題番号：18592343
 研究課題名（和文） 母親の健康への関心を高め生活習慣改善を促す支援が、
 幼児の生活習慣に与える影響
 研究課題名（英文） Nursing intervention to improve mothers' awareness of the effects
 of health and lifestyle habits on the lifestyle of their children
 研究代表者
 中村 伸枝（NAKAMURA NOBUE）
 千葉大学・大学院看護学研究科・教授
 研究者番号：20282460

研究成果の概要（和文）：本課題では、幼児を育てる母親が自分の健康に関心を寄せ生活習慣を整えていくことを促進することにより、母親自身の健康増進を図るとともに幼児の生活習慣をも改善する看護活動を明示することを目的とした。子育て支援センターを利用している幼児をもつ母親に、事前調査の結果に基づき6ヶ月間に渡り4回の「幼児を育てるお母さんの健康教室」を開催し、初回と最終回には生活習慣調査、骨密度・体脂肪・BMI等の計測を実施した。全ての活動内容は、母親自身だけでなく子育てにも役立つと回答された。母親の生活習慣への関心は幼児の食習慣等と関連がみられた。子育てに多忙な幼児をもつ母親に対し、子育て支援センターを活用して健康教育を行う意義は大きい。

研究成果の概要（英文）：The present study aimed to clarify the effects of a nursing intervention to improve the lifestyle habits of mothers and their young children by stimulating mothers' interests in their own health and lifestyles. A "healthy lifestyle class for mothers with young children" was held for mothers who utilized a community parenting support center in community. The educational program lasted 6 months and consisted of 4 sessions. A lifestyle survey was administered and mothers' bone mass, body fat percentage, and body mass index were measured at first and final session.

Most of the mothers who participated in the class responded that the class helped them and their parenting. Mothers' awareness of their own lifestyles was associated with the dietary habits of their children. These results suggest that healthy lifestyle classes at community parenting support centers are useful for mothers with young children.

交付決定額

(金額単位：円)

| | 直接経費 | 間接経費 | 合計 |
|--------|-----------|---------|-----------|
| 2006年度 | 1,800,000 | 0 | 1,800,000 |
| 2007年度 | 500,000 | 150,000 | 650,000 |
| 2008年度 | 500,000 | 150,000 | 650,000 |
| 2009年度 | 500,000 | 150,000 | 650,000 |
| 年度 | | | |
| 総計 | 3,300,000 | 450,000 | 3,750,000 |

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：看護学・臨床看護

キーワード：看護学・生活習慣・幼児・母親・健康への関心

1. 研究開始当初の背景

厚生労働省は、「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21）のなかで栄養・食生活を重要な分野として位置づけ様々な取り組みを行っている。しかし、小児の食習慣・生活習慣に関する問題は、肥満児とやせの小児の両者が増加したり不定愁訴をもつ小児が増加するなど、多様化している。我々は平成9年度より3つの研究課題を経て、学童期から青年期に至るまで、小児の発達や生活状況にそった継続的な食教育・生活習慣改善の学習を積み重ねる必要性を示し、具体的な方法を検討してきた。また、小学生から高校生に至る食習慣の調査の結果、生活習慣病の観点から注目される「高脂肪食、砂糖や塩分の過剰摂取、だらだら食い」は、小学生時の傾向が高校生まで持続していたことから、幼児期から小児と親に対する取り組みの必要性を感じ、本研究に着手した。

2. 研究の目的

本課題は、幼児から青年にいたる小児が、自分の健康や生活習慣に関心を寄せ、生活習慣を整えていくことができるような段階的なプログラムの構築の一部である。本課題では、幼児とその親に焦点をあて、親が自分の健康に関心を寄せ生活習慣を整えていくことを促進することにより、親自身の健康増進を図るとともに幼児の生活習慣も改善する看護活動を明示することを目的とした。

3. 研究の方法

研究は、実態調査(1)と、その結果に基づいた活動、および、その評価と考察(2)から成る。

(1) 子育て支援センターを利用する母親と幼児の生活習慣と健康

子育て支援センターを利用する母親と幼児の生活習慣と・食習慣の実態、および、母親が子どもの健康状態・生活習慣について気がかりにしていること、取り組んでいること等について実態調査を行う。

上記の結果に基づき、子育て支援センター

における活動内容を作成する。

(2) 子育て支援センターにおける「幼児を育てるお母さんの健康教室」の実施と評価

①「幼児を育てるお母さんの健康教室」の実施

母親が、自身と幼児の健康・生活習慣への関心を高め、生活習慣の改善に取り組めるようにする目的で、「幼児を育てるお母さんの健康教室」を行う。教室では、講習会に加え、母親の生活習慣調査や骨密度・体脂肪・血圧・伸長・体重、子どもの身長・体重・肥満度を計測し、結果を伝えながら、生活習慣改善に向けた相談を行なう。活動には、親子双方に向けた情報をコンパクトにまとめたパンフレットを作成し、活用する。

②「幼児を育てるお母さんの健康教室」の評価と考察

教室への参加状況や、参加後のアンケート、計測データ等により教室の評価を行なう。加えて、母親への健康への関心を高めたり、食習慣・生活習慣改善に向けた支援が、幼児の生活習慣に与える影響を考察する。

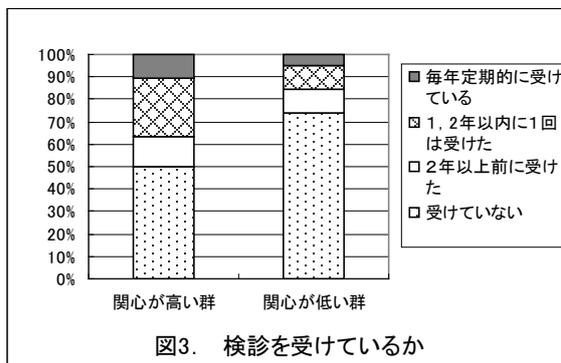
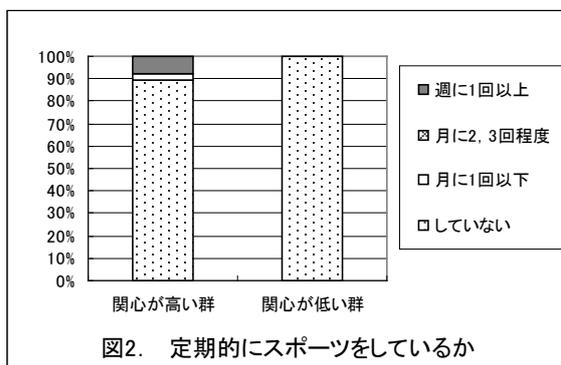
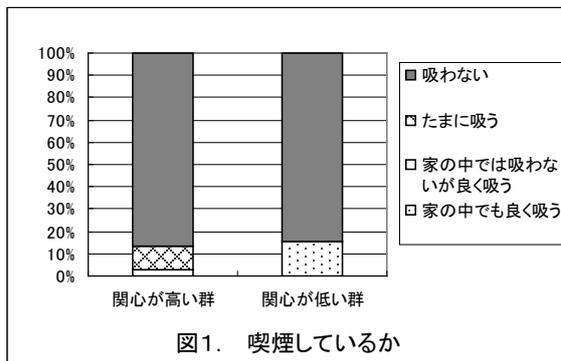
4. 研究成果

(1) 子育て支援センターを利用する母親と幼児の生活習慣と健康

子育て支援センターに来所している幼児をもつ母親 57 人に自作の調査票を用いて、母親自身の健康への関心、生活習慣、親子の食習慣の実際について回答を求めた。また、幼児について心配なことや、生活習慣で気をつけていることを自由記載で記入を求めた。

その結果、約 1/3 の母親は自身の健康に関心が向けられておらず、特に 20 歳代の主婦および 40 歳代の常勤の母親で低かった。母親を自身の健康への“関心が低い群” 19 人と“関心が高い群” 38 人の 2 群に分け、母親の生活習慣を比較した結果、喫煙についてのみ有意差がみられ、関心が低い群は「家の中でもよく吸う」と回答した者が多かった(図 1)。半数以上の母親が運動や身体活動が少なく(図 2)、定期的な検診を受けていなか

った(図 3)。子どもの発育や健康状態、生活習慣で心配なことがあると答えた母親は 28 人 (49.1%、子どもの生活習慣については



約 9 割の母親が気をつけており、母親自身の健康への関心の高低に関わらず子どもの生活習慣には目が向けられていた。母親自身の食習慣と幼児の食習慣の相関は高く、母親の食事の問題点が多いときには幼児の食事の問題も多かった。

以上より、育児を含めた生活の仕方に慣れていない母親に対する支援や、母親が育児をしながら日常生活の中で身体活動を行ったり、定期的に検診を受検するための具体的な支援の必要性が示唆された。

(2) 子育て支援センターにおける「幼児を育てるお母さんの健康教室」の実施と評価

①「幼児を育てるお母さんの健康教室」の実施

(1)の結果をふまえて6ヶ月間に渡り、「幼児を育てるお母さんの健康教室」:4回の講習会“こどもの食について”“おむつがはずれるまで”“お母さんの健康と検診”“子どもの睡眠・生活リズム”の開催と、前後の母親の生活習慣調査、骨密度・体脂肪・血圧・身長・体重測定、および、子どもの身長・体重測定を実施した(表 1)。健康教室の講習会へは毎回 16~25 人、4回で延べ 77 人が参加した。また、教室初回の調査と計測には 22 人、教室最終回の調査・計測には 13 人が参加した。

・講習会の実施

表 1 「幼児を育てるお母さんの健康教室」の概要

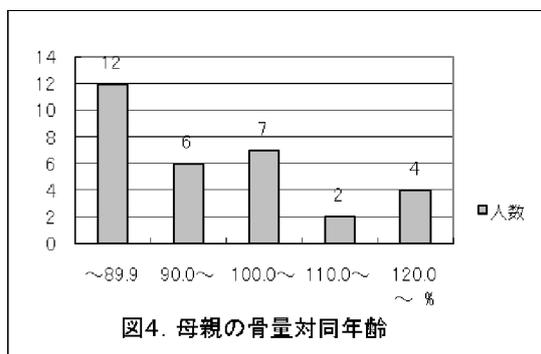
| 回数 | 内容 |
|-----|---|
| 1回目 | 教室の説明(計測・調査) |
| 2回目 | 「こどもの食について」 幼児期の栄養、食べる機能の発達と離乳の流れ、食行動の自立、幼児期の食事の問題(年齢による偏食の原因等)と対応 |
| 3回目 | 「おむつがはずれるまで」 トイレトレーニングはその子なりの発達の過程であること、排便と排尿のしくみ、おむつが外れるまでの援助 |
| 4回目 | 「お母さんの健康と検診」 乳房の自己検診の方法、千葉市で行なっている検診、検診の際に子どもを預けられる資源、検診の申し込み方法 |
| 5回目 | 「子どもの睡眠・生活リズム」 生活リズムの大切さ、夜泣きや寝つきの悪さの原因と対応 |
| 6回目 | まとめ(計測・調査) |

毎回の内容は、持参しやすいことを考慮し A5 版のパンフレットに要点をまとめ、ファイル帳と共に配布した。育児に関わる内容“こどもの食について”“おむつがはずれるまで”“子どもの睡眠・生活リズム”については、子育て支援センターの保育士も参加し、保育所での取り組みや子どもの様子などを加えて頂いた。また、どの内容においても、母親の努力や苦勞に配慮し様々な生活状況があることを認めたいと、親子で無理なく生活習慣を整えていく具体的な工夫について話すよう務めた。また、検診については、乳がん認定看護教育にかかわる講師に依頼し、乳がん模型を用いた演習を加えると共に、市の

検診情報や母親が検診をする際に利用できる託児の資源等をパンフレットに加えた。講習会は大部屋の一角で行い、子どもは同じ部屋で看護師や保育士と遊んで過ごすようにし、母親が子どもの様子を把握しながらも話に集中できるように工夫した。毎回、教室の後半には質疑の時間を設け、終了後、個別の相談にも応じた。パンフレットは、子育て支援センターの保育士に依頼し、参加できなかった母親や関心をもつ母親に配布してもらった。

・母親と幼児の計測と生活習慣調査

生活習慣調査、骨密度・体脂肪・血圧・身長・体重測定、および、子どもの身長・体重測定には、31組の母親と幼児が参加した。母親のBMIの平均値は21□□ □□□体脂肪率は平均26□□ □□□であり肥満傾向の母親は1名のみであった。骨量対同年齢は平均96□□14.3%であり、90%未満の母親が12名(□□7%)を占めた(図4)。骨量100%以上の母親は、100%未満の母親に比べBMIが高く、小食が少なく、検診を定期的に受けていた。幼児の肥満度の平均は□□□ □□6%であり、肥満度15%以上の児は1名のみであった。テレビやビデオ等で1日2時間以上遊ぶ幼児は13名(42.0%)を占め、全員が21時以降に就寝し、このうち4名に朝食の欠食がみられた。母親の食習慣への関心が高いことは幼児が脂肪を多く摂りすぎないことと、母親の生活リズムへの関心が高いことは幼児が間食を摂りすぎないことや間食の量や時間を決めていることと関連がみられた。



②「幼児を育てるお母さんの健康教室」の評価と考察

毎回ミニアンケートを実施し、「健康教室

の内容に関心があったか」「健康教室の内容は、子育てをするうえで役立ちそうか」「健康教室の内容は、母親自身に役立ちそうか」を3段階で回答を求めた。また、意見や感想について自由に記載してもらった。

健康教室の関心については、“子どもの睡眠・生活リズム”の関心が高く、“こどもの食について”は低かった。子どもの食については、近年の食育への関心の高まりからテレビや雑誌、インターネット等で情報を得て母親自身が気をつけたり実施していることが多いこと、睡眠の問題は家族の生活リズムにも影響が大きく対応が難しいことなどが考えられた。健康教室の事前説明ではテーマのみしか伝えていなかったが、今後は事前に具体的な内容や話し合いができることを示していくことが関心を高めるために有用と考える。

4回の内容は全て「健康教室の内容は、子育てをするうえで役立ちそうか」で、とても役立つ・少し役立つと回答があっただけでなく、「健康教室の内容は、母親自身に役立ちそうか」についても、とても役立つ・少し役立つと回答された。特に“お母さんの健康と検診”は8割以上がとても役立つと回答した。意見・感想についての自由記載においても、「子どもがいるのでなかなか病院へ行けなく困っていた。今後もこういう機会を作ってほしい。」「乳がんの触診がこんなにも簡単にできるものなのかと勉強になった。早速やってみようと思う」等の記載もあった。プログラム中に初めて検診を受けたり乳がんの自己検診を始めた母親もいた。「子育ては自分の健康の上に成り立つので、これから自分の健康にも気をつけていきたい」と記載した母親もおり、子育てに多忙な幼児をもつ母親に対し、子育て支援センターを活用して母親が自身の健康を振り返る機会を提供すること、検診に関する具体的な情報や知識を提供する意義を確認できた。

健康教室への母親の参加は、当日の子どもの体調や天候などにも左右されていたため、1回毎に完結する内容とすることや、参加できなかった母親に対しパンフレットなどの資料を配布する方法は適切と思われた。

本研究の対象は、食習慣については多くの

母親が肥満に気をつけており、肥満の母親が少ない一方で、骨密度の低い母親が1/3を占めていた。しかし、母親の骨密度に対する関心は低かった。最も骨密度が高い年代である20歳から30歳代の女性の骨密度が低いことは、閉経後の骨折のリスクを高め、生活の質を低下させる要因となり得る。骨密度を高めるためには、食事、身体活動、禁酒・禁煙など様々な生活習慣への働きかけが必要であるため、骨密度に対する関心を高めることに焦点をあてて生活習慣の改善につなげていく方策も意義があると考えられた。

幼児期に母親に向けて家族全体を含めた健康支援を行うことは、子どもの成長発達から考えて自然であり、このような支援の後、学童期以降は子ども自身への健康教育を取り入れ、子どもの発達や生活の広がりに合わせて子どもが自律して学んでいける支援を行っていくこと、健康問題のリスクが高い子どもや家族への個別の支援を組み合わせしていく視点が重要と考える。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計3件)

- ① 中村伸枝、遠藤数江、出野慶子、荒木暁子、佐藤奈保、沖奈津子、三瀬尚子、小川純子、金丸友、子育て支援センターを利用する母親の生活習慣・BMI・骨量と幼児の生活習慣、千葉大学看護学部紀要、査読有、32、p57-61、2010
- ② 中村伸枝、遠藤数江、荒木暁子、出野慶子、佐藤奈保、小川純子、金丸友、子育て支援センターを利用する幼児をもつ母親の健康・生活習慣への関心を高める看護活動、千葉大学看護学部紀要、査読有、31、p13-16、2009
- ③ 中村伸枝、遠藤数江、荒木暁子、小川純子、佐藤奈保、金丸友、幼児と母親の生活習慣の実態と母親の健康に関する認識、千葉大学看護学部紀要、査読有、30、p25-29、2008

<http://mitizane.ll.chiba-u.jp/curator/>

[学会発表] (計3件)

- ① 中村伸枝、佐藤奈保、出野慶子、金丸友、遠藤数江、荒木暁子、小川純子：子育て支援センターを利用する幼児をもつ母親の生活習慣・BMI・骨量と、幼児の食習慣・肥満度、第56回日本小児保健学会、2009年10月31日、大坂国際会議場
- ② 中村伸枝、遠藤数江、荒木暁子、小川純子、佐藤奈保、金丸友、出野慶子、子育て支援センターを利用した幼児をもつ母親の健康・生活習慣への関心を高める看護活動、第55回日本小児保健学会、2008年9月26日、札幌コンベンションセンター
- ③ 中村伸枝、遠藤数江、金丸友、荒木暁子、小川純子、佐藤奈保、幼児をもつ母親の健康への関心・生活習慣の実態と幼児の食習慣との関連、第54回日本小児保健学会、2007年9月22日、群馬県民会館

[その他]

ホームページ等

無

6. 研究組織

(1) 研究代表者

中村 伸枝 (NAKAMURA NOBUE)

千葉大学・大学院看護学研究科・教授
研究者番号：20282460

(2) 研究分担者

佐藤 奈保 (SATO NAHO)

千葉大学・大学院看護学研究科・講師
研究者番号：10291577

(H19-H21)

沖 奈津子 (OKI NATSUKO)

千葉大学・大学院看護学研究科・助教
研究者番号：70513985

(H20-H21)

三瀬 (内山) 尚子 (MISE NAOKO)

千葉大学・大学院看護学研究科・助教
研究者番号：40513940

(H20-H21)

荒木 暁子 (ARAKI AKIKO)

千葉大学・大学院看護学研究科・准教授

千葉県千葉リハビリテーションセンター・看護師

研究者番号：60251138

(H18-H20)

遠藤 数江 (KAZUE ENDO)

国立看護大学校看護学部・講師

研究者番号：70361417

(H18→H20：連携研究者)

小川 純子 (OGAWA ZYUNKO)

淑徳大学看護学部・講師

研究者番号：30344972

(H18→H20：連携研究者)

金丸 友 (KANAMARU TOMO)

千葉大学大学院看護学研究科博士後期課程

研究者番号：20400814

(H18→H19：研究協力者)

(3) 研究協力者

出野 慶子 (IDENO KEIKO)

千葉大学大学院看護学研究科博士後期課程

(H19-H21)

御園 愛子 (MISONO AIKO)

子育てひろば・みつわだい・園長