

機関番号：15101

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2007 ～ 2010

課題番号：19791757

研究課題名（和文） 地域における更年期女性のヘルスプロモーションの実践

研究課題名（英文） Study on the health support for the menopausal women

研究代表者

池田智子（IKEDA TOMOKO）

鳥取大学・医学部・助教

研究者番号：50444633

研究成果の概要（和文）：本研究は、地域における更年期女性のヘルスプロモーションの実践を目指し、単一地域における更年期女性を対象とした健康教育システムの開発と継続評価を行い、その効果と健康支援の課題を明らかにすることである。単一地域における中高年女性の健康政策及び生活実態、ニーズを把握し、健康教室の内容として女性特有の生活習慣病対策、ストレス解消法、美容対策などを行った結果、更年期症状の改善、生活習慣の改善、更年期に対するイメージの変化がみられた。

研究成果の概要（英文）：A health-support program for perimenopausal woman was created considering rural area characteristics. The purpose of this research was to ascertain the effectiveness of the program. The area for the study was a valley and a health support program was held there. One of the target conditions was that the women should be 40 to 59 years old and reside in that valley. The program for these classes, held four times, was composed of teaching about life-style related disease, stress management and cosmetic treatment. Overall, the health support program for perimenopausal women had positive effects in reducing menopausal symptoms and improving health promotion.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007 年度	700,000	0	700,000
2008 年度	500,000	150,000	650,000
2009 年度	300,000	90,000	390,000
2010 年度	300,000	90,000	390,000
年度			
総計	1,800,000	330,000	2,130,000

研究分野：母性看護学

科研費の分科・細目：看護学・地域・老年看護学

キーワード：更年期女性、ヘルスプロモーション

### 1. 研究開始当初の背景

更年期は人生の節目として位置付けられ、健康日本21の目標達成にもライフスタイルを見直し、健康増進、疾病予防への行動変容を促す機会と捉えられている。更年期女性を対象とした健康対策は、1995年に厚生省老人保健健康増進等事業が開始され、「生涯を通じた女性の健康支援事業」として保健師などによる相談指導、健康教育が実施されている。しかし2001年厚生労働科学研究の報告によると、「中高年期女性では女性特有の加齢プロセスへの理解不足は深刻であり、健やかな健康啓発教育が望まれること、各種学会のガイドラインには更年期女性に関する詳細で分かりやすい記載がなく、改善の余地があることが指摘され、看護職を中心としたコメディカルによる更年期女性の健康管理の推進とヘルスプロモーションのアプローチの必要性と重要性が示唆された。

現在行なわれている更年期女性に対するヘルスプロモーションの実践は、地域や医療機関が中心として行なう相談指導や健康教育セミナーなど医学モデルにおける知識の提供が中心であり、更年期女性自身が自己表現や自己評価ができるようになるためのエンパワーメント・アプローチの実践が十分行なわれているとはいえない。また医療機関における女性専門外来は全国で400ヶ所以上開設されているものの、疾病中心の医療保険制度の制約から、更年期外来の本来の目的である予防を基盤とした総合的な対応はニーズが高くても実施しがたい状況にある。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、地域における更年期女性のヘルスプロモーションの実践を目指し、地域の特性や更年期女性のニーズを踏まえた健康教育システムの開発と継続評価を行い、その効果と健康支援の課題を明らかにすることである。

### 3. 研究方法

(1)研究フィールド(鳥取県日野町)の地域特性及び30~59歳女性の生活実態の把握

- ①対象:鳥取県日野町在住 30~59歳女性 615名.
- ②方法:無記名自己記入式質問紙による調査
- ③内容:  
対象の基本属性:年齢、月経周期、家族構成、子どもの有無、要介護者の有無、就業状況など  
更年期症状の程度(簡易更年期指数SMI)、精神状態(SDS)など。  
生活習慣:運動、食生活、休養、

ストレス内容など。

健康管理対策、健康教育に対するニーズなど。

③倫理的配慮:鳥取大学医学部倫理審査委員会の承認を得た。

(2)地域特性、生活実態調査結果を踏まえた健康教育計画の立案、実施、評価

健康教室では、生活習慣を予防し、より快適な更年期以降の生活を過ごすためのライフスタイル改善を目指すため、加齢に伴う心身の変化と生活習慣病予防の必要性を理解し、自分自身の心身の状況を把握し、生活状況に合わせた健康管理方法を考え、実践することを目標とした。生活実態調査の結果を踏まえ、具体的な内容は、女性特有の生活習慣病対策(主に骨粗鬆症、動脈硬化など)とストレス解消法、美容対策で構成した。無理なくできることから始められるよう、体験内容を入れ、自宅で行なう場合の方法の紹介や資料を配布した。開催期間は月1回、土曜日午後、全4回のシリーズで行なった。健康教室初回は参加者の都合に合わせて、土曜日と平日の2日間設定し、初回の身体測定のみ参加でもよい旨を通知した。

健康教室の主な内容

回数	主な内容
1回目	女性の体の仕組みについて 【講義】・加齢に伴う体の変化 ・女性ホルモンの働き ・更年期特有症状 【計測】身体組成、肌年齢、ストレス、女性ホルモン、骨密度、健康度・生活習慣診断検査、更年期指数、うつ指数 【配布】万歩計、セルフチェック表
2回目	あなたの判定結果は? 【講義】・判定結果の解説 ・更年期以降の生活改善方法 【体験】健康ヨガ
3回目	いつもの生活にプラスα 【体験】・美容マッサージ ・アロママッサージ、お灸 ・健康ヨガ
4回目	少しは変わった私の体? 【計測】身体組成、健康度・生活習慣診断検査、更年期指数、うつ指数 【体験】アロママッサージ 【ディスカッション】健康教室に参加して変わったところ

### 4. 研究成果

(1)中高年女性の健康政策及び生活実態

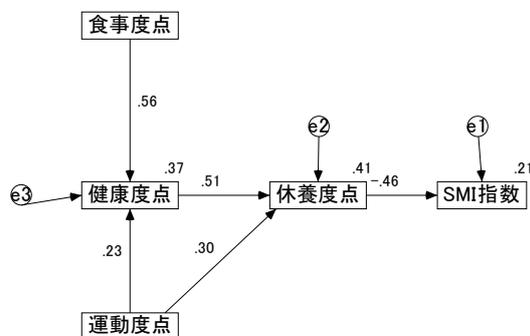
鳥取県における中高年女性を対象とした健康政策は、主に相談指導、健康教育セミナーを行なっているが、参加率、利用率は低い状況である。その要因について地域行政及び保健師らのヒアリングでは、女性の就労率が高く(50.3%、全国6位、平成17年度)、健康教育セミナーに参加する時間がない、PR活動の不足、各個人が民間レベルで問題解決を図っているなどがあげられた。

30-59歳女性の生活実態を全数調査し、更年期症状で何らかの健康支援が必要と考えられ

る人は約6割であった。自分なりに何らかの健康管理をしている人は8割であった。生活習慣では運動習慣のない人が約6割みられ、健康管理の実践内容や興味・関心の偏りがあることが推察された。健康教育に対するニーズは、約8割が持っていた。健康支援内容として、女性の加齢に伴う心身の変化や生活改善方法だけでなく、美容などの女性性の視点を考慮する必要性が示唆された。また全体及び個人の調査結果の回答を求めた人は約2割を占めており、健康支援の関心の高さが伺えた。

## (2) 更年期症状の改善に向けたヘルスケア

更年期症状の対策には、食事、運動、ストレス緩和などの生活習慣の適性化が重要であるとされているため、本研究では更年期症状と健康度及び運動、食事、休養の生活習慣との関係についてパス解析を用い、因果関係モデルを仮定し、分析した。



モデル	カイ2乗値	カイ2乗検定		GFI	AGFI	RMSEA
	2.315	自由度	有意確率			
モデル	2.315	5	0.804	0.981	0.944	0.000

更年期症状と直接的な関係であったものは休養であり、健康度と運動は間接的な関係であった。食事は健康度と関係しており、更年期症状との関係はみられなかった。更年期症状の改善に向けたヘルスケアでは、運動や健康度の向上と共に睡眠の充足などの休養の改善が重要であることが示唆された。

## (2) 健康教育計画の立案、実施、評価

生活実態調査を踏まえ、女性特有の生活習慣病対策、ストレス解消法、美容対策を中心とした健康教育プログラムを立案し、平成20年度から21年度にかけ、実施した。健康教室は当該年齢対象者の約1割の参加であった。2年連続で健康教室に参加した人は50名中、18名であった。参加者のうち、更年期症状の要介入者(SMI26以上)は約6割であり、軽度うつ、抑うつが疑われる人は約半数を占めていた。骨密度の要精検者は40代で約1割、50代で約4割であった。健康教室参加後、更年期症状の改善、生活習慣の改善、更年期に対するイメージの変化がみられ、生活習慣病

予防に対する介入効果が示唆された。

健康教室に参加した人の継続評価を行なった結果、1年前に比べ、健康度及び精神的健康度が上昇していたが、食習慣は有意な低下を示した。食習慣に関する健康管理は8割以上が実践していると認識していたが、実際の食事内容を検討すると、摂取過多、不足、アンバランスである傾向であることが明らかとなった。

更年期の健康教室では、女性ホルモンの低下や加齢に伴う変化を自分自身で客観的に把握する機会を持ち、体の変化を自覚することが生活改善の動機付けにつながりやすいと考える。また自分自身で実際の生活習慣の状況を確認する機会をもつことにより、行動変容のきっかけとなりやすい。また健康教室などによる同世代との交流は、生活背景が類似していることから、ピアカウンセリング効果が起こりやすく、更年期や加齢による変化の受容の促進や、身近な健康問題、生活習慣に対する関心の向上、教育内容の理解の促進などに影響と考える。

## (3) 健康支援の今後の課題

地域行政における女性の健康支援の実態は、マンパワー及び専門知識の不足から子育てと高齢者対策に重点が置かれる傾向があると推察された。更年期世代の健康教室を継続開催した結果、参加者の満足度が高く、地域住民からも健康教室開催の持続の要望があり、地域住民の保健サービスに対する満足度に貢献すると考えられるため、今後はメノポーズカウンセラーや専門職者と連携し、継続支援ができる体制作りが必要である。

高齢化が進む地域では、老年期における健康問題は重要な課題である。本研究の結果から、月経不順女性の半数近くが骨密度の低下が疑われた。そのため、老年期の健康問題の一つである骨粗鬆症対策を早期から始める必要性が示され、健康教室や検診活動を通じた健康支援を充実させることによって骨粗鬆症検診の受診率アップを始めとする老年期健康対策につながると考えられる。

一般住民が更年期の時期に自分の健康状態や健康問題を認識し、自助努力によるセルフケア能力を獲得する機会を持つことによって、更年期以降の健康維持やその後の健康寿命の延長に有利に影響する可能性がある。

## 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2件)

①池田智子、前田隆子. 山間地域における更年期女性の健康支援に関する検討. 母性衛生. 50(4), p656-664, 2010、査読有

②池田智子、前田隆子. 女性のための更年期を中心とする健康支援に関する基礎調査. 女性心身医学. 15(1)、p162-168、2010、査読有

〔学会発表〕(計3件)

①池田智子、前田隆子. 更年期症状と生活習慣及び健康度との関連、第51回母性衛生学会、2010年11月5日、石川県立音楽堂.

②池田智子、石原千絵子、藤田小矢香、鈴木康江、西村正子、前田隆子. 更年期の周辺における女性の健康教育に関するニーズの検討、第49回母性衛生学会、2008年11月6日、シェラトン・グランデ・トーキョウベイホテル.

③池田智子、前田隆子、生田季香、山根美奈子. 更年期女性の生活実態をふまえた健康支援の検討、第51回鳥取県公衆衛生学会、2008年7月18日、米子コンベンションセンター.

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

池田 智子 (IKEDA TOMOKO)

鳥取大学・医学部・助教

研究者番号：50444633

### (2) 研究協力者

前田 隆子 (MAEDA TAKAKO)

鳥取大学・医学部・教授

研究者番号：40116372