

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年5月20日現在

機関番号：	15501
研究種目：	基盤研究(C)
研究期間：	2010～2012
課題番号：	22500632
研究課題名（和文）	中年期女性へのアクティベーションを主とするストレスマネジメント教育の試み
研究課題名（英文）	The trial of the stress management education (mainly concerned with activation) to middle-years women.
研究代表者	
	上田 真寿美 (UEDA MASUMI)
	山口大学・大学院医学系研究科・准教授
	研究者番号：30332810

研究成果の概要（和文）：本研究は、中年女性を対象にストレス及びストレスマネジメントに関する正しい知識の習得と自分に合った対処法を実施できるようになることを目的とした教育介入（長期・短期）を実施した。その結果、長期・短期介入ともに行動及びストレス反応に改善がみられた。しかし、これらの取り組みは心理的ストレス応答の原因となっている問題を本質的には解決しない。このことは、心理的ストレス応答は講座終了6か月後に微増していたことから伺える。したがって、心理的ストレス応答を引き起こす問題を本質的に解決するような支援も含めた総合的な取り組みも必要であると考えられた。

研究成果の概要（英文）：This research carried out educational intervention (a long period of time and a short period) aiming at the acquisition and enforcement of the right knowledge about stress and stress management for the middle-aged women. As results, both long-period-of-time and short-term intervention had improved action and a stress reaction. However, these measures essentially did not solve the problem leading to mental stress responses. This could hear also from having increased slightly six months after the end of the classes about the mental stress responses. Therefore, it was thought that a synthetic measure also including support which essentially solves the problem which caused the mental stress response was also required.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	700,000	210,000	910,000
2011年度	1,100,000	330,000	1,430,000
2012年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	2,300,000	690,000	2,990,000

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学、応用健康科学

キーワード：ストレスマネジメント

1. 研究開始当初の背景

現代の中年期女性は従来とは異なるストレス環境下にあり、ストレスと心身の不調を訴える者は増加している。彼女たちのライフ

スタイルは仕事、結婚、出産などの自由選択により多様化しているが、それゆえ、多忙や自身の生き方への迷いが生じて自信が持てないなどの悩みやストレスを抱える女性は

少なくない(岡本、2000)。ここ 10 年ほど各病院で開設されている女性専門外来でも、ストレスによる体調不良を訴える患者が増えており、脱ストレス社会への構造改革とともに個人のストレスマネジメントの重要性が叫ばれている(堂本・天野、2009)。この世代の女性のストレスマネジメントいわゆるストレス解消法は、友人との会話、買い物などが上位を占めるが、アロマセラピー(芳香療法)、マッサージなどの代替医療も人気が高い。このようないわゆるストレス解消方法以外に、からだを使ったストレスマネジメントに、呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法などのリラクゼーション技法や、身体活動や運動の実施によってネガティブ感情を抑制し快感情を高めるアクティベーション技法がある。女性の場合、アクティベーション技法よりリラクゼーション技法を好む傾向が強く、これは女性の運動志向性が低いことが理由の一つとして考えられる。また、中には、運動が嫌いで身体を動かすこと自体をストレスと感じ、ストレスマネジメントからアクティベーション技法を外している者もいるかもしれない。中年期女性のストレスマネジメント行動の特徴には、①「美」、「健康」、「おしゃれ」、「手軽」がキーワード、②選択する方法はマスコミやロコミからの情報であり、それらはしばしば「減量」と関連付けられている、③しかしながら、これまでストレスマネジメントを学ぶ機会がなかったために、正しい知識や自分に適した方法がわからず、心身の不調を悪化させているケースもあると推測される。これらのことから、我々研究グループは本課題のプレ・スタディーとして、中年女性を対象としたストレスに関する公開講座とアンケートを実施した(2009)。その結果、公開講座への参加応募者が非常に多く、ストレス緩和方法に関心が高いこと、その方法を模索していること、正しい知識を得る教育機会を望んでいることがわかった。以上から、中年期女性にストレス及びストレスマネジメントに関する正しい知識を習得させ、自分に合った対処法を実施できるようになることを目的とする教育が必要である。しかし、中年期女性が好んで行っているストレス緩和方法の効果については報告が少なく不明な点が多い。さらにストレスマネジメントに関する報告も少なく(登壇ら、2002: 廣川、2006)、この対象層へのアクティベーション技法を促進する教育介入研究はない。

2. 研究の目的

そこで、本研究では、現在、中年女性がよく行っているストレス緩和方法の効果について検討する。緩和方法の選択についてはプレスタディーや実態調査などから行うこととした。

そしてそれらの方法の慢性及び一過性の効果を検討し、同時にストレスマネジメントに関する教育介入プログラムを作成し、実施することとした。プログラムには減量や生活習慣病の予防に関する正しい知識の提供など、この世代のトータルヘルスケアに必要な内容も加えることとした。本教育介入の評価は、知識の習得、行動の変化、ストレス反応軽減の有無・程度から検討した。

3. 研究の方法

まず、現状を把握するため、中年女性を対象にライフスタイル及び健康状況に関する実態調査を行った。その後、調査を基に、緩和方法の慢性効果の検討に長期(3か月)、急性効果と教育介入効果の検討に短期(1回1時間程度を計3回)の介入を実施した。

(1) 長期介入

研究参加の同意を得られた 35 歳以上の中高年女性 46 名を対象にアロマセラピー群(n=12)、運動群(n=12)、筋弛緩法群(n=12)、対照群(n=10)の4群に分け、各々の療法とカウンセリングを3ヶ月間実施した。各緩和法の実施内容は以下の通りとした。

・アロマセラピー：鎮静・リラックス効果が期待できる精油6種類の中から自分が心地良いと感じる精油4種類を予め選択する。その中から、その日に心地良いと感じる精油(使用したい精油)1種類を選択し、1日1回午後から就寝時前後の1~2時間程度芳香浴を行う。

・運動：週に3回、60分間程度の有酸素運動を行う。運動種目に制限はなく有酸素運動であれば可とする。

・筋弛緩法：1日1回、CD(漸進的筋弛緩法：Relaxation Training PMR:小橋川喜久代監修、(株)プレム・モーション社製)の手順に従って25分程度の筋リラクゼーション訓練を行う。時間帯は問わない。

期間中、対象者には実施状況をセルフモニタリング(シートに記入)させた。また2週間に1回、面接もしくは電話連絡等で情報提供及び実施状況の確認等を行った。

評価は、簡略更年期指数(SMI)、Quality of Life SF 36v.2(以下、QOL)、心理的ストレス反応尺度(SRS-18)、血液より白血球数、血小板数、好中球数、リンパ球数、単球数、唾液よりクロモグラニンAを用いた。群間及び介入前後の諸指標の変化を比較した。

(2) 短期教育介入

本介入は、各緩和法の一過性効果とストレスマネジメント教育介入の効果を検討するために実施した。対象者は、研究参加の同意を得られた20歳以上で教育介入(以下、講座とする)の内容を実施するにあたり健康上問題がない者25名とした。

講座は3回(方法別で3日間)にわたって実施され、すべての緩和方法を実施した13名を分析対象とした。講座は1週間に1回の割合で3回(1回当たり2時間)実施した。2時間のうち前半の1時間はその緩和法に関する講話・実施方法の説明とし、後半1時間を実習とした。

緩和法の実施(実習)内容は以下とした。

・アロマセラピー：鎮静・リラックス効果が期待できる精油を使用して、アロマデフューザー(超音波方式芳香拡散器)による芳香浴と二人一組のハンドマッサージを行った。

・運動：呼吸法、ストレッチや関節の可動域を広げるなど柔軟体操を中心とした軽運動とウォーキングを実施した。

・漸進的筋弛緩法：長期介入と同様のCDを利用し、CDの手順に従って筋リラクゼーションを行った。

各緩和方法の一過性の効果を検討するため、後半の実習の開始及び終了時に心理的ストレス反応尺度(SRS-18)と唾液コルチゾールを測定した。

また、教育介入の効果を検討するため、講座終了6か月後に心理的ストレス反応尺度(SRS-18)、「日常生活ストレス対処行動(33項目)」(辻ら：1999)と講座終了後の生活について調査した。

4. 研究成果

(1) 長期介入

対象者の各緩和法の実施状況は良好であり、実施条件をクリアできなかった者は3名であった。

簡略更年期指数(SMI)は、介入前より介入後で低下(改善)していた。

QOLは、介入前より介入後で上昇(改善)していた。

心理的ストレス反応尺度(SRS-18)は、運動群で低下(改善)傾向がみられた。

血中のストレス指標では、アロマ群と運動群のリンパ球数が介入前より介入後で減少していた。

唾液中のストレス指標では、クロモグラニンAのストレス負荷による変化量が運動群で介入前より介入後で減少(改善)していた。また、コルチゾールの変化量は全群ともに介入前より介入後で減少(改善)していた。

本介入から3か月間の緩和療法によって更年期症状やQOLは改善され、特に運動群、アロマセラピー群でその傾向が強かった。しかしこれら緩和法への嗜好の個人差もあり、自身に合った方法を選択・実践することも必要であると示唆された。

(2) 短期教育介入効果

① 一過性の効果

心理的ストレス反応尺度(SRS-18)は合計点及び下位因子「抑うつ・不安」「不機嫌・

怒り」「無気力」のすべてにおいて、3方法ともに介入前より介入後で有意に低下していた。また、唾液中のコルチゾールは運動において介入前より介入後で有意に減少していた。このように、1回、1時間程度のリラクゼーション法の実施でも自覚的なストレスは改善されることが示された。

② 講座の効果

ストレスマネジメント教育講座が、その後の参加者のストレス反応や対処行動に与える影響については、心理的ストレス反応尺度(SRS-18)は、講座開始前・後と講座終了6か月で総得点及び下位因子ともに有意な変化はなかった。

次に講座終了6か月後に調査した「日常生活ストレス対処行動(33項目)」では、対象者のストレス対処行動は、「誰かに話す」「考え方を変える」「運動の実施」など建設的、前向きな対処行動をする者が多く、「物に当たる・壊す」などの破壊的・負の行動は少なかった。これら、「相談(カウンセリング)」「認知を変える」「他者との交流」「運動」は講座の講義の中で紹介したものであった。一方、ストレス反応に対する対処行動の影響については、「解決策をいくつか考えて、出来ることから取り組んだ」者はストレス反応が低く、逆に、「動揺や悩みを人に知られないようにした」「山歩きや散歩など自然の中で気持ちを癒した」の実施者はストレス反応が高くなっていた。このストレス反応に好影響を与えていた「解決策をいくつか考えて、出来ることから取り組んだ」者は75%(33項目のうち実施度中位)であり、心理的ストレス反応と日常生活対処行動の関係は、必ずしも実施頻度の高い対処行動のみでは解決しない可能性を示唆した。ストレス反応には個別の問題が大きく影響するのではと推測された。

-まとめとして-

一連の研究によって、ストレスに関する正しい知識を習得し、自分に合った対処法を見つけ、実践することはストレス応答の軽減に貢献できることがわかった。しかし、これらの取り組みは、心理的ストレス応答の原因となっている問題を本質的には解決しない。このことは、心理的ストレス応答は講座後に微増し長期的な改善効果は認められなかったことから伺える。したがって、心理的ストレス応答を引き起こす問題を本質的に解決するような支援も含め、総合的な取り組みが必要であると考えられた。

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1件)

- ① 上田真寿美、中田智恵、齊田菜穂子、堤雅恵、岡野こずえ、生田奈美可、木下みゆき、砂川公美子、亀崎明子、田中満由美、松田昌子：中年期以降の女性を対象とした3か月間のストレス緩和介入の効果-アロマセラピー・有酸素運動・筋弛緩法を用いて-、日本健康教育学会誌, 査読有, 第20巻, 第4号, 2012, pp276-287.

〔学会発表〕(計5件)

- ① 上田真寿美、岡野こずえ、松田昌子：中年期女性を対象としたストレス緩和教育講座の効果とその持続性、日本性差医学・医療学会第6回学術集会、2013年2月2・3日。宮城. 仙台国際センター。
- ② 上田真寿美、岡野こずえ、中田智恵、齊田菜穂子、松田昌子：中高年女性を対象としたリラクゼーション法の一過性の効果、日本性差医学・医療学会第5回学術集会、2012年, 2月4・5日。東京. 東京女子医科大学。
- ③ 上田真寿美、中田智恵、齊田菜穂子、堤雅恵、岡野こずえ、生田奈美可、木下みゆき、砂川公美子、亀崎明子、田中満由美、松田昌子：中高年女性のストレス緩和介入によるSRS-18及び血中・唾液等のストレス指標の変化、日本性差医学・医療学会第4回学術集会、2011年2月5・6日。山口. 海峡メッセ下関。
- ④ 中田智恵、上田真寿美、齊田菜穂子、堤雅恵、岡野こずえ、生田奈美可、木下みゆき、砂川公美子、亀崎明子、田中満由美、松田昌子：中高年女性のストレス緩和を目的としたアロマセラピー(芳香療法)の効果の検討、日本性差医学・医療学会第4回学術集会、2011年2月5・6日。山口. 海峡メッセ下関。
- ⑤ 砂川公美子、亀崎明子、田中満由美、松田昌子、上田真寿美、堤雅恵、齊田菜穂子、岡野こずえ、生田奈美可、中田智恵：中高年女性のストレスの実態と関連要因の検討、日本性差医学・医療学会第4回学術集会、2011年2月5・6日。山口. 海峡メッセ下関。

6. 研究組織

(1) 研究代表者

上田 真寿美 (UEDA MASUMI)

山口大学・大学院医学系研究科・准教授

研究者番号：30332810

(2) 研究分担者

松田 昌子 (MATSUDA MASAKO)

山口大学・大学院医学系研究科・教授

研究者番号：90199810

岡野 こずえ (OKANO KOZUE)

山口大学・大学院医学系研究科・准教授

研究者番号：50160693

上田 毅 (UEDA TAKESHI)

広島大学・大学院教育学研究科・教授

研究者番号：90254648