

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 7 月 17 日現在

機関番号：24601

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23593316

研究課題名(和文)更年期女性の健康増進に向けた行動変容を促す健康貯金ノートを用いた介入プログラム

研究課題名(英文)Nursing intervention program to promote the healthy increase of climacteric women using the healthy savings notebook

研究代表者

中西 伸子(NAKANISHI, NOBUKO)

奈良県立医科大学・医学部・准教授

研究者番号：10441388

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,000,000円、(間接経費) 1,200,000円

研究成果の概要(和文)：健康貯金ノートを用いた介入プログラムの実践の結果、一か月後の調査で介入群全員が、実行期に移行し、介入群と対照群の間では、行動変容尺度で有意に差があった($p < 0.001$)。この結果から健康貯金ノートを用いた、本プログラムの行動変容に関する介入効果が明らかになった。また、介入群の、更年期症状の改善がみられた($p < 0.001$)。健康貯金ノートを用いた介入効果と共に、個々に全人的にかかわることは、個人の生活に即した看護支援プログラムが更年期女性に有効であり、身体活動の増加に結びつくことが実証された。

研究成果の概要(英文)：As a result of the practice of the intervention program, all the intervention group shifted the action stage of change on the transtheoretical model one month later and there was significantly a difference in the stages of change between intervention group and the control group($p < 0.001$). Intervention effects of this program for change of behavior became clear from this result. In addition, the improvement of menopause symptom was found in the intervention group($p < 0.001$). Along with effects of chart for accumulating health, it was demonstrated that climacteric women could make a self-assessment by a holistic nursing intervention program and perform more physical activity required for climacteric women.

研究分野：医師薬学

科研費の分科・細目：看護学生涯発達看護学

キーワード：更年期女性 健康増進 行動変容 セルフモニタリング

1. 研究開始当初の背景

厚生労働省においては、女性の健康は、出産に関連する母子保健と高齢化に関連した老年対策が特化して扱われていたが、平成19年4月「新健康フロンティア戦略」策定において「女性の健康力」が柱の一つに位置付けられ、その一環として平成20年、わが国で初めて「女性の健康週間」が厚生労働省で創設され、毎年、3月1日～8日の期間実施されることとなった。さらに、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごしていくことを目的に、厚労省で「女性の健康づくり推進会」が設けられた。その会で、わが国では更年期からのヘルスケア政策が欧米に比べ大きな遅れをとっており、更年期女性が自立的にセルフケアができるように支援していくことが必要であると報告された。現在、更年期女性の健康増進に向けた、健康教育は数多く取り組まれているが、更年期の女性が自身に必要な健康増進に向けた行動を考え、実施できるような行動変容を援助する介入プログラムはみられない。そこで、更年期女性自身が心身の健康増進に向けた行動変容ができる看護介入プログラムの開発が必要であると考えられる。

更年期の女性は、自身の身体の変調、夫婦関係、子どもの進学・就職・結婚、仕事、親の介護と多くのストレスを抱え、それらが更年期症状に影響していることが明らかになっている(麻生、2003)。更年期については、医学的に研究はなされている(後山、2006)が、更年期女性がみずから自分自身の健康状態を把握して、対処できる方法についての研究が少ない。「国際方針声明書」(友池、2002)は、女性が自分の閉経が近づいたことを知る指標が不足している、と指摘し、定期的なホルモン等の測定の必要性をあげている。さらに、Woods(2000)は、心身の状態を客観的に確認することが重要

である、と述べている。そこで、更年期女性は、自分の心身の状態のデータを知ったうえで、アセスメントできることが必要であると考えられる。これまでの、セルフモニタリングは、女性が基礎体温や健診結果等を記入できる形式のノート・手帳が主であり(飯田、2004)セルフモニタリングしたデータを用いて自身で、アセスメントできるような介入研究はなされていない。そこで、健康貯金ノートを用いて、介入することにより、更年期女性が、自身の行動状況をアセスメントすることができ、健康増進に向けた行動変容ができると考える。

2. 研究の目的

本研究の目的は、更年期女性が、自身の行動状況をアセスメントでき、健康増進に向けた行動変容ができるようにするための介入プログラムの開発である。

3. 研究の方法

更年期女性が、健康教育を受け、測定し、自身の客観的データを得たうえで、健康貯金ノートを用いてアセスメントができるように介入を行った。その効果は、アセスメント能力の向上、健康貯金ノートの活用状況、健康行動の変化がみられることで検証した。

研究期間：平成23年度～25年度の3年間とする。23年度は予備研究、24～25年度は本研究、25年度末は成果の分析・考察・まとめ、発表。

以下に具体的な計画と概要、研究内容を示す。

23年度：予備研究

1) 研究目的：

健康貯金ノートを作成する。更年期女性が客観的に判断できるデータおよび、アセスメントの記録方法や、評価内容の記載方法等検討する。

2) 研究方法

アセスメントをするために必要なデータや更年期女性のノート活用についての現状を明らかにする。

- () 調査対象:健康診断等で研究に参加協力の同意が得られた 40~60 歳女性、20 名
- () 対象者に自身の身体をアセスメントするために必要な項目やアセスメント方法について資料を得、健康貯金ノートを作成した。

24~25 年度:本研究

1) 対照群・介入群

研究の参加の意思がある 40~60 歳代の治療中の慢性疾患の無い女性を無作為に 2 グループに分類した。

介入プログラム適用群(以下、介入群)
介入プログラムを適用しない群(以下、対照群)

2) 方法

- ・対照群・介入群にベースライン調査を実施し、無作為に 2 群に分類する。
- ・健康教育を一緒に実施する。
- ・介入群のみに健康貯金ノートを用いた介入を実施、1 ヶ月後に両群質問紙調査を実施し、介入の有効性の検証をする。

3) 調査内容および測定項目

-) 属性として、年齢、就労形態、同居家族、健康状態他 10 項目程度、
-) 尺度
簡略更年期指数
(simplified menopausal index; SMI)
研究参加者が行動変容モデルのどのステージかを知る。
アセスメント能力の評価
-) その他
身体測定(体重・身長・BMI)
運動状況(歩数、その他の身体活動量等)

4) 倫理的配慮

本研究は所属大学研究倫理委員会に審査を申請し、承認を得た。

5) 具体的方法

- 1) 対照群・介入群の参加申し込み時に、振り分けていき、質問紙調査を実施。
- 2) 介入群・対照群には同時に健康教育を実施した。
- 3) 介入群には、1 週間ごとに個別面談を 3 回実施した。個人面談時は、健康貯金ノートによる身体活動量、歩数計による歩数、自己評価等について専門職者が実施内容等確認し、相談等サポートした。
- 4) 介入群は、プログラム実施終了直後に質問紙調査を実施、対照群は、介入群と同時期に質問紙調査を郵送にて送付し、回収した。

4. 研究成果

1) 対象の参加概要

ベースライン調査合計数は、介入群 37 名、対照群 41 名であった。介入群への介入は 1 週間ごとに 3 回介入した。フォローアップ調査は、介入群、対照群ともに健康教室を実施して 1 か月後同時期に実施した。フォローアップ調査の回収率は、介入群 86.5%(32 名)、対照群 1 か月後 86.4%(35 名)であった。分析は、1 回目から 4 回目のすべての介入に参加し、フォローアップ調査を回収できた介入群 32 名と、対照群は介入群と同時期に調査した 35 名を分析対象とした。

2) 対象の属性

ベースライン調査の結果では、対象の平均年齢は、介入群 49.7±4.3、対照群 48.9±3.8 と両群間に有意な差はなかった。両群の BMI については、介入群 21.3±

1.8、対照群 21.4 ± 1.9 と有意な差はみられなかった。対象のパートナーの有無、子どもの有無は、両群間に有意な差はなかった。職業、喫煙の有無、飲酒の有無、趣味の有無、介護の有無に関しては、介入群と対照群の間に有意な差はなかった。健康状態は、健康であるが介入群 30 名 (81.1%) 対照群 33 名 (80.5%) と両群間に有意な差はなかった。月経状態については、介入群が閉経 17 名 (45.9%)、月経不規則 8 名 (21.8%)、月経規則的 12 名 (32.4%)、対照群が、閉経 17 名 (41.5%)、月経不規則 10 名 (24.4%)、月経規則的 14 名 (24.1%) であり、いずれも介入群と対照群の間に有意な差はなかった。更年期への関心については、関心があるとの回答が、介入群 21 名 (56.8%)、対照群 25 名 (61.0%) であり、更年期の知識の有無の回答については、介入群が、よく知っている 7 名 (18.9%)、少し知っている 27 名 (73.0%)、あまり知らない 3 名 (8.1%) で、対照群は、よく知っている 7 名 (17.1%)、少し知っている 31 名 (75.6%)、あまり知らない 3 名 (7.3%) で、いずれも介入群と対照群の間に有意な差はなかった。

3) 結果

1 か月後のフォローアップ調査で介入群 32 名全員が、実行期に移行した。対照群は 41 名中 26 名が実行期に移行し、介入群と対照群の間では、行動変容尺度で有意に差があった ($p < 0.001$)。歩数に関しては、全員が、毎日歩数を測定していた。さらに、介入群と対照群の間に更年期指数において有意な差が得られた ($p < 0.001$)。

4) 考察

結果から本プログラムの健康貯金ノー

トを用いた行動変容に関する介入効果が明らかになった。健康貯金ノートを用いて介入した結果、更年期女性に必要な運動行動に結びつき、実行期に行動変容したと考えられる。

今回、健康貯金ノートに毎日の歩数を全員が空欄なく記入できていた。この結果は、健康教室で、歩行の重要性を強調したこと、歩数計の貸与も関連していたと考えられる。しかし、1 週間ごとの面談時に歩数を看護職者と確認することで、サポートとなり、自身の行動量の再確認となったと考えられる。モニタリング用紙で記入したことにより、自身の日常の活動量や距離と歩数の相関が把握できたという感想も得られていた。モニタリングとサポートにより、自身の行動状態がアセスメントできたと考える。まず、正確に測定し、記録を続けることで得られた結果であり、測定器具の必要性と、セルフモニタリングの重要性、さらにサポートの有用性が考えられる。

今回の結果から、介入群と対照群の間に更年期指数に有意な差があり、介入群に更年期症状の緩和がみられた。

毎回の介入では、個人面談で、更年期症状に関する質問や、日常生活での相談があった。このことから、更年期は、ライフイベントの多い時期であり、更年期女性にとって、精神面、体調面での相談者は特に重要であり、更年期女性の看護職者の日常のサポートの有用性が示唆されたと考える。

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)

[学会発表](計 2件)

Nobuko Nakanishi :
Daughters' Perception of Menopause
of Their Mothers ,
The 5th Scientific Meeting of Asia
Pacific Menopause Federation,2013.

中西伸子・町浦美智子・斉藤早苗 :
更年期女性の健康行動の増進に向けた
健康行動記録ノートについて、
第33回日本科学学会学術集会、2013 .

6. 研究組織

(1)研究代表者

中西 伸子 (なかにし のぶこ)
奈良県立医科大学大学院看護学研究科・
准教授
研究者番号：10441388

(2)研究分担者

町浦 美智子 (まちうら みちこ)
大阪府立大学・看護学部
研究者番号：70135739

(3)連携研究者

斉藤 早苗 (さいとう さなえ)
梅花女子大学・看護学部
研究者番号：40269858