

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 29 年 8 月 24 日現在

機関番号：32653

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2016

課題番号：24593461

研究課題名(和文) 地域在住女性に対する尿失禁予防・改善にむけた包括的プログラムの構築に関する研究

研究課題名(英文) Developing a comprehensive program to prevent and improve urinary incontinence in community-dwelling women

研究代表者

中田 晴美 (NAKADA, Harumi)

東京女子医科大学・看護学部・准教授

研究者番号：90385469

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、地域在住女性に対するヘルスリテラシーを活用した尿失禁予防・改善にむけた包括的プログラムを検討することである。研究結果から、女性の特性としてマスメディアへのアクセスが容易である反面、氾濫する情報に戸惑いがあるため【よりよい情報を選択する上での手段】として気軽に専門家からの情報を受け取れる機会を設けること、【ライフイベントへの直面化】によってヘルスリテラシーが高くなる傾向にあり、かつ尿失禁はライフイベントごとに骨盤底筋が脆弱化するため、ライフイベントのタイミングで支援を行うこと、情報発信の担い手となりうる女性リーダーを養成できるようなプログラムを構築することが必要であると分かった。

研究成果の概要(英文)：In this study, we sought to develop a comprehensive program to prevent and improve urinary incontinence in community-dwelling women by leveraging their health literacy. Our findings demonstrated the following needs: (1) to create more opportunities to easily access information from experts as a “means for selecting better information” because, although women have easy access to mass media, the overwhelming amount of available information causes confusion; (2) to provide women with support for incontinence at the time of major life events because their health literacy increases by “dealing directly with life events” and, furthermore, because the pelvic floor muscles tend to be weak at these life events; and (3) to develop a program that can foster women leaders who can serve as a source of information for women with urinary incontinence.

研究分野：地域看護学

キーワード：尿失禁 介護予防 ヘルスリテラシー

## 1. 研究開始当初の背景

わが国では近年、女性専用外来の設置など、性差に特化した医療が推進されており、その中でも注目されている疾患として尿失禁があげられる。わが国では本格的な疫学調査が行われておらず、正確な罹患率は不明であるが、成人女性の30~40%が尿失禁を経験し、さらに約300~500万人が治療を必要していると推測されている。また、尿失禁を経験している女性は、尿失禁のために社会活動やQOLが著しく阻害されているものの、その一方で、医療機関を受診する女性は10%程度とごくわずかであることが指摘されている。

加えて、平成18年の介護保険法改正以降、予防重視型システムへの転換を目指し、老年症候群を早期に発見し予防・改善を図る施策が進められている。老年症候群の一つである尿失禁は、高齢者の身体的、精神的、社会的な側面に多大な影響を与え、寝たきりにつながることも指摘されており、女性が生涯を通じて、健康的でいきいきとした生活を長く送れるようにするためには、女性の尿失禁予防・改善にむけた総合的な支援を行うことが喫緊の課題である。

先行研究において、特に女性に多い腹圧性尿失禁の改善のために骨盤底筋を強化するトレーニングを用いた介入を行い、その改善率は約6割前後という効果が示されている。しかし、腹圧性尿失禁を発症する要因として、肥満、便秘、誤った排泄習慣、水分補給など生活習慣の影響を大きく受けることが指摘されているが、骨盤底筋トレーニングのみならず、この生活習慣を改善するための教育を含めた包括的なプログラム案やアウトカム評価に関する研究はなされていない。

また、医療機関受診率の低さの要因として、尿失禁に対する知識不足や、尿失禁は特に女性にとって大きな羞恥心を伴うものであるため、他者や医療機関に相談することができず放置したり、自分で尿失禁に関する情報収集を行い、自己流の誤った対処方法を実践していることが危惧される。尿失禁は、早期の対応により改善が可能であるため、正しい知識の普及及び、尿失禁の予防・改善にむけた保健行動の定着を促す支援が必要である。

近年、欧米ではこのような健康に関するヘルスリテラシーが注目されている。WHOは、ヘルスリテラシーを「認知面や社会生活上のスキルを意味し、これにより健康増進や維持に必要な情報にアクセスし、理解し、利用していくための個人の意欲や能力」と定義している。地域住民が健康を維持するために必要な情報をいかに発信し、その情報を理解し、実践できるように支援するシステムを構築することが地域看護活動の重要な要素となってきた。

欧米の研究では、ヘルスリテラシーが低い群では検診の受診率が低く入院のリスクが高いなどの傾向があり、これらが医療費の高騰を招く要因であると報告されている。また、

インターネットを利用して健康情報を得ている者が増加している一方、取得している健康情報の質については無関心な者が多いことが課題となっていることから、地域で生活する女性が、健康でその人らしい生活を送れるようにするための方策として、尿失禁に関するヘルスリテラシーの向上を目指す働きかけが必要であると考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、3つである。目的1：日本における地域在住女性の健康に関連するヘルスリテラシーの特性を明らかにすること。目的2：地域在住女性における尿失禁の現状と、ヘルスリテラシーの実態を明らかにすること。目的3：地域在住女性に対するヘルスリテラシーを活用した尿失禁予防・改善にむけた包括的プログラムを検討することである。

## 3. 研究の方法

### (1) 対象者

目的1：医学中央雑誌Web版(Ver5)で検索可能な収録誌発行年2016年以前の文献とした。

目的2：A市で実施された尿失禁予防講演会への参加女性とした。

目的3：A市で開催された尿失禁予防教室への参加した65歳以上の女性高齢者とした。

### (2) データ収集方法

目的1：医学中央雑誌Web版(Ver5)で検索可能な収録誌発行年2016年以前の文献のうち、文献の種類を原著論文に限定し、検索式を「ヘルスリテラシー and 女性」とした。さらに、検索した文献から、対象者が女性であるものと、原著論文の形式に則って記述された論文を対象とする文献を抽出した。

目的2：A市で開催された尿失禁予防講演会への参加者に対し、講演会開始前に質問紙に回答してもらった。質問紙の項目は、年齢、尿失禁の有無、尿失禁の開始時期、尿失禁回数、どんな時に尿失禁がおこるか、1回にもれる量、尿失禁時の対処方法、尿失禁で困ること、尿失禁での受診の有無、講演会への参加のきっかけである。

目的3：A市で開催した尿失禁予防教室への参加者に対し質問紙調査を実施した。教室開始時は、年齢、既往歴、出産回数、尿失禁の有無、どんな時に尿失禁がおこるか、1回にもれる量、尿失禁時の対処方法、尿失禁で困ること、教室への参加のきっかけである。教室終了時は、尿失禁への対処方法の理解度、骨盤底筋体操の実施回数、尿失禁に対する認識の変化、教室に対する思いについて調査した。

### (3) 分析方法

目的1：対象文献を熟読し、女性のヘルスリテラシーの特性について記載された内容についてカテゴリー化を行った。

目的2・目的3：質問紙項目の集計および

自由記載の内容を分析した。自由記載の内容を文脈単位で抽出し、文脈の意味を確認しながら項目ごとに分類した。その結果、尿失禁に関連する情報へのアクセス方法やアクセス後の行動について検討した。

#### 4. 研究成果

##### (1) 女性のヘルスリテラシーの特性

本研究の文献収集方法によって検索を行った結果、8件の文献が抽出された。女性が疾患や健康問題に関する情報を探索するツールを見てみると、新聞、TVなどのマスメディアから情報を得る機会が最も多かった。その他として、インターネットで検索する、医療機関からの情報提供、家族・友人から話を聞く、書籍等があげられた。加えて、女性泌尿器科患者の情報探索方法としても、新聞、TVなどのマスメディア、他院からの紹介、インターネット、家族・友人から情報を得ていることが分かった。

加えて、これらの文献に記載された女性のヘルスリテラシーの特性についてカテゴリー化を行った。その結果、'男性と比較して女性であること'、'大卒以上である'、'壮年期'などの【基本的属性】、'年収300万円以上'、'年収が高い'などの【経済状況】にある女性の方が、ヘルスリテラシーが高い特性があった。また、'婚姻'、'妊娠'、'介護'、'看取り'など【ライフイベントへの直面化】によって生じる困りごとがある女性の方が、より情報へのアクセスを多く求めていた。困りごとへの対処方法として、'食事に誘う'、'温泉に誘う'など具体的な【コーピングパターン】を提案することが多く、一方男性は'気合いで治る'といったような精神論を提案する傾向にあった。

##### (2) 地域在住女性における尿失禁の現状

A市で実施された尿失禁予防講演会に参加した女性のうち、質問紙調査に回答した者は166名(平均年齢75.3±6.4歳)であった(回収率85.1%)。このうち、尿失禁が有ると回答した者は145名(87.3%)であり、60歳代、70歳代から尿失禁を経験している者が多く、早い者だと40歳代で尿失禁を経験していた。尿失禁の頻度としては、「ほぼ毎日」が33名(22.8%)と最も多く、「1年間に数回」が31名(21.4%)、「1週間に1~2回」が29名(20.0%)の順に多かった。また、「くしゃみをしたとき」や、「咳をした時」に尿失禁がある腹圧性尿失禁の症状がある者が113名(複数回答)、「トイレに行くのが間に合わない」、「トイレに行きたいと思ったとたんにもれてしまう」といった切迫性尿失禁の症状がある者が99名(複数回答)であった。1回に尿がもれる量は、「下着がぬれる程度」が108名(74.5%)と最も多く、「下着の交換が必要な程度」が22名(14.3%)、「スカートやズボンにまでしみる程度」が8名(5.5%)であった。尿失禁時の対処方法(複数回答)としては、「下着をかえる(38名)」、「おりも

のシートを使用する(35名)」、「尿失禁用パッドを使用(32名)」と適切な対応をしている者がいる一方で、「何もしていない(34名)」、「生理用ナプキンを使用(17名)」と不適切な対応をしている者もいた。尿失禁で困ることについて、友人や知人との付き合いや、外出について約6割が全く支障を感じていなかったが、約4割が何らかの友人・知人との付き合いへの支障や、外出を控えるということを感じていた。尿失禁で医療機関を受診したことがある者は、21名(14.5%)であった。

講演会への参加のきっかけについて、記載内容を分類したところ、『広報をみた』、『チラシをみた』、『他の体操教室で誘われた』といった<公的な情報発信>、『友人に誘われた』、『家族に勧められた』といった<私的な情報発信>などの【情報発信の受け手】となったことによって、情報を得て前向きな気持ちで参加していた。また、『尿失禁が心配』、『これ以上ひどくなると困る』、『どうしたらよいかわからない』、『このままだと将来不安』、『トイレの回数が増えて不安』、『このまま年齢を重ねていくことへの不安』などの<尿失禁に対する不安感>や、『治療しているが良くならないから』、『薬を飲んでいるが良くならない』といった<医療に対する不安感>など、今現在抱えている【不安への対応】や、『人には言えない』、『自分と同じような不安をかかえている人がいるなら安心』というような<孤独な悩み>に対する【孤立感への対応】、『よくなりたい』、『尿もれの原因を知りたい』という<改善に向けた気持ち>や、『将来に向けた予防のため』、『用心のため』、『これからのため』、『今後の興味のため』などの<将来に向けた準備>として、尿失禁の知識を身につけたいという【よりよい老後を目指す】気持ちが、参加の契機となっていた。

加えて、『テレビをみて体操しているが今一つわからない』、『メディアの情報が多く、どれを信用したらよいか分からない』といった<氾濫する情報への戸惑い>を解消し、【よりよい情報を選択する上での手段】として、直接専門家の話や相談を受けることができる講演会を利用していた。他にも、『母親のかわりで参加した』、『娘のかわりで参加した』といった<代理者としての参加>の形態もみられ、【情報発信の担い手】となるべく講演会へのアクセスをしていた。

##### (3) 地域在住女性に対するヘルスリテラシーを活用した尿失禁予防・改善にむけた包括的プログラムの検討

A市で開催した尿失禁予防教室に参加した65歳以上の女性高齢者は32名であったが、途中、体調不良や私的な用事等の理由から途中脱落した者が6名(18.6%)いた。

参加者32名のうち、尿失禁が有る者は、26名(81.2%)。尿失禁の頻度としては、「ほぼ毎日」が7名(21.8%)と最も多く、「1年間に数回」が6名(18.8%)、「1週間に1~2回」が6名(18.8%)の順に多かった。また、

「くしゃみをしたとき」や、「咳をした時」に尿失禁がある腹圧性尿失禁の症状がある者が22名(複数回答)、「トイレに行くの間に合わない」、「トイレに行きたいと思ったとたんにもれてしまう」といった切迫性尿失禁の症状がある者が16名(複数回答)であった。1回に尿がもれる量は、「下着がぬれる程度」が18名(56.3%)と最も多く、「下着の交換が必要な程度」が6名(18.8%)、「スカートやズボンにまでしみる程度」が3名(9.4%)であった。尿失禁時の対処方法(複数回答)としては、「下着をかえる(6名)」、「おりものシートを使用する(5名)」、「尿失禁用パッドを使用(12名)」と適切な対応をしていた。また、「何もしていない(4名)」、「生理用ナプキンを使用(1名)」と不適切な対応をしている者は、尿失禁予防講演会の参加者よりも少ない数であった。尿失禁で困ることについて、友人や知人との付き合いや、外出について約3割が何らかの友人・知人との付き合いへの支障や、外出を控えるということを感じていた。その他にも、「いつも心配」、「臭いが気になる」、「思わぬ時にもれる」、「トイレが近い」などの困りごとがあった。これまでの子宮、大腸、膀胱の手術歴について、11名(34.4%)があると回答し、出産回数は、1回が2名(6.3%)、2回が18名(56.3%)、3回以上が4名(12.5%)であった。

尿失禁予防教室への参加のきっかけについて、記載内容を分類したところ、「『広報をみた』という〈公的な情報発信〉」、「『人からすすめられた』といった〈私的な情報発信〉」などの【情報発信の受け手】となったことによって、情報を得て前向きな気持ちで参加していた。また、「『尿失禁が心配』」、「『悪化しないように』」、「『残尿感を感じる』」、「『頻尿・尿漏れを経験した』」、「『トイレの回数が増えて不安』」などの〈尿失禁に対する不安感〉や、「『他とのコミュニケーションの機会』」、「『友達と一緒にだったから』」というような〈孤独な悩み〉に対する【孤立感への対応】、「『尿もれを改善したい』」、「『悪化しないようにしたい』」という〈改善に向けた気持ち〉や、「『先々に備えて』」、「『生活に支障を感じたくないから』」、「『健康のために』」などの〈将来に向けた準備〉として、尿失禁の知識を身につけたいという【よりよい老後を目指す】気持ちが、参加の契機となっていた。

加えて、「『正しい運動指導を受けたい』」、「『0脚の人は尿漏れになりやすいと聞いたから』」といった〈氾濫する情報への戸惑い〉を解消し、【よりよい情報を選択する上での手段】として、教室を利用していた。他にも、「『勉強したかったから』」、「『学んだことを地域のサロンで教えたい』」といった〈学習者としての姿勢〉がみられ、【情報発信の担い手】となるべく教室に参加していた。また、「『以前参加してよかったから』」という〈過去の成功体験〉により【継続参加への契機】として再受講している者もみられた。

これらの参加者に対し、骨盤底筋トレーニングおよび、下肢の筋力向上トレーニングを中心とした運動プログラムと並行して、肥満、便秘等の改善に関する栄養・生活指導、尿失禁用パッドの紹介など適切な対処方法、尿失禁外来への受診方法などについての講義を含めた内容で3か月間合計7回のプログラムを実施した。脱落者6名を除く、26名については、尿失禁への対処方法への理解度について、「ほぼ理解できた」者は25名(96.2%)、「少し理解できた」者は1名(3.8%)であった。骨盤底筋体操の実施状況は、「ほぼ毎日」が17名(65.4%)、「週3~4回」が8名(34.6%)であり、ほとんどの者が継続して体操を実施することができていた。尿失禁に関する認識については、「もともと症状はない」が6名(18.8%)であり、尿失禁があった19名のうち、「良くなってきている」が11名(58.0%)、少し良くなったが4名(21.0%)と79.0%の者が尿失禁の改善を感じていた。しかし、変化がない者も4名(21.0%)いた。

#### (4) 考察

目的1の結果から、女性が疾患や健康問題に関する情報を探索するツールを見てみると、新聞、TVなどのマスメディアから情報を得る機会が最も多かった。その理由として、在職率の兼ね合いから、男性よりも女性の方が一般的に日中在宅にいる時間が長く、その結果、1日のテレビの平均視聴時間が長くなっている。さらに年齢を重ねるにしたがって、視聴時間が長くなる傾向にある。また、男性よりも女性の方が、どの年代でもスマートフォンによるインターネットの接続時間が長い傾向にある。そのため、マスメディアへのアクセスが女性は容易ではあるが、その反面、講演会や尿失禁予防教室への参加理由に、〈氾濫する情報への戸惑い〉を抱え、【よりよい情報を選択する上での手段】として、直接専門家の話や相談を受けることができる講演会を利用していた。また、目的3の結果で、「『以前参加してよかったから』」という〈過去の成功体験〉により【継続参加への契機】として再受講している者もみられた。これらのことから、保健所・保健センター等の行政や、地域包括支援センターなどの地域にある専門機関が連携し、地域住民のニーズに則した内容の情報発信を継続的に実施していくことが大切である。その際に、広報やパンフレットなどの媒体を利用した方が、より多くの地域住民に情報を発信することができるが、その反面、どれが正しい情報なのか選択することができなくなっている者も多数存在するため、講演会や相談会といった、気軽に専門家からの情報を受け取れる機会を作っていくことが重要である。その反面、このような会に参加できないと意味がなくなるため、参加者を促す方法として、目的2・3の成果から、自治体の広報紙や、家族、友人からの口コミの効果を契機に事業へ参加する者がほとんどであるため、地道な広報活

動が望まれる。さらに、過去に受講した方からの口コミの効果やリピーターを取り込むため、事業内容の評価を適切に行い、住民のニーズや満足度を満たすプログラム内容の企画、実施、運営、評価の PDCA サイクルを展開することが重要である。

また、目的 1 の結果から、女性は「婚姻」、「妊娠」、「介護」、「看取り」など【ライフイベントへの直面化】によって生じる困りごとがあった時に、ヘルスリテラシーが高くなる傾向にあり、また目的 2・3 の結果から尿失禁による【不安への対応】、【よりよい老後を目指す】気持ちを抱えた際に、尿失禁に関する情報にアクセスし、行動を起こしていた。女性に多く発生する腹圧性尿失禁は、妊娠・出産・更年期・老年期といったライフイベント、ライフサイクルを契機に骨盤底筋の脆弱化が進行して発症のリスクが高くなる特徴がある。よって、女性の尿失禁を予防していく働きかけとして、ヘルスリテラシーの欲求が高まるライフイベントの時期のタイミングを狙い、尿失禁に関する正しい情報提供と、今後に向けた支援を行っていくことで、生涯に渡る女性の QOL の向上が図れると考えられる。そのため、これまでのように妊娠・出産時は産科、更年期障害は婦人科、尿失禁は泌尿器科というような縦割りの診療ではなく、女性特有のライフイベントと健康障害に柔軟に対応できる女性外来設置の促進や、看護職の横の連携が必要であると考えられる。

さらに、目的 1 の結果から女性は他者に対し健康に関する情報を伝える際に、具体的な【コーピングパターン】を提案することが多いという特徴があることに加え、目的 2・3 の結果から、『母親のかわりで参加した』、『娘のかわりで参加した』といった〈代理者としての参加〉、『学んだことを地域のサロンで教えたい』といった〈学習者としての姿勢〉の参加のパターンがみられ、地域の中での【情報発信の担い手】として活動をしてもらえる可能性が伺えた。また、1 人で悩みを抱え【孤立感への対応】を図るため、仲間づくりのために参加する者もみられた。平成 29 年 4 月から全面的に開始された介護予防・日常生活支援総合事業において、市町村が中心となって、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指していることから、住民自らが情報発信の担い手となるよう、計画的、系統的に住民向けの研修会を開催し、正しい情報を発信できる女性リーダーを多数養成し、女性リーダーが中心となり人と人との交流の活性化を目指した事業展開が効果的であることがわかった。

また、目的 3 の結果から、腹圧性尿失禁を予防・改善するために、骨盤底筋トレーニングおよび、下肢の筋力向上トレーニングを中心とした運動プログラムと並行して、栄養・

生活指導、受診方法などについての講義を含めたプログラムを実施したところ約 8 割の者に効果がみられた。これまでの尿失禁への運動指導介入による改善率は約 6 割とされている。このことから、尿失禁の予防・改善のより高い効果を図るためには、運動指導介入に加えて、生活指導等の健康に関連する正しい情報提供を行っていく必要であると考えられる。今後はさらに、女性のヘルスリテラシーの特性を踏まえ、ライフイベントの時期に応じたプログラムの構築について検討する必要がある。

## 5. 主な発表論文等 なし

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

中田 晴美 (NAKADA, Harumi)  
東京女子医科大学・看護学部・准教授  
研究者番号：90385469