

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 13 日現在

機関番号：13201

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23593223

研究課題名(和文) 女性のための冷え対策総合プログラムの開発と評価

研究課題名(英文) Development and Evaluation of a chilliness protection nursing programs for women

研究代表者

八塚 美樹 (YATSUDUKA, MIKI)

富山大学・その他の研究科・教授

研究者番号：00293291

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円、(間接経費) 1,020,000円

研究成果の概要(和文)：若年女性層の冷えは、ダイエット志向に加えて、生活環境の乱れや生活習慣が関連すると考えられ、日常生活上のできる冷え対策プログラムを開発し、その有用性を検討した。

複数例に四肢末端の冷えの改善、肩こり、目の疲れ、頭痛、腰痛、便秘の改善を認めた。若年女性層の冷えの対策には、冷えに関する基本的知識の提供、冷え意識を高めること、生活に即した方法の選択と継続的な介入が有用であることが示唆された。今後、症例数を増やし継続した介入研究が必要である。

研究成果の概要(英文)： Many women are especially sensitive to cold, This symptom has been called "Hiesho" in Japanese. Recently, however, it was reported that many young females also feel chilliness owing to daily life. We have developed a chilliness protection nursing program for women. This program offers the knowledge and technology (the breathing method, movement, the eating habits, bathing, the dress, sleep, stress) of the measure against the chilliness, and supports the self-care of the woman who is aware of the chilliness.

We investigated an improvement and health condition of chilliness for three young women using the chilliness protection nursing program for a woman. A result, the chilliness of the limbs is relaxation, headache, back pain, constipation has improved. It was suggested for health enhancement and prevention of a disease that a chilliness protection nursing program for women was useful. However, there are few cases, and the number of cases is required.

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：看護学・臨床看護学

キーワード：冷え 若年女性 セルフケア支援 予防的看護介入 未病看護 セルフマネジメント レジリエンス

1. 研究開始当初の背景

(1) 日本人女性の2人に1人が冷えであると言われており、欧米での報告は少ない。45歳以降の更年期、月経過多や月経困難を有する女性に多いと言われているが、近年は、20歳代女性に最も冷えは多いと言われている。冷えに関わる要因は、性差、年齢、末梢循環障害、自律神経障害、生活習慣、環境等の様々であるが、非特異的である。生活習慣に関わる要因は、睡眠不足や不規則な食事時間、食事内容の偏りや運動不足などの不規則な生活、衣服の薄着や冷房の使用、過労やストレス等であり、その改善が必要である。

(2) 近年、冷えに対する7つの統合医療的アプローチが提唱され、養生の重要性が掲げられている。養生とは、呼吸法、運動、食事、冷えない入浴と服装、正しい睡眠、大きな筋肉を温める、ストレスをためないことである。若年女性は、一生の生活習慣や生活心情を形成していく重要な時期である。若年女性をホリスティックに捉え、冷えに対する養生を予防的看護介入として、若年女性の冷え対策プログラムを開発し、その有用性を検証することは、緊急かつ重要な研究課題である。

2. 研究の目的

(1) 冷え対策プログラムの開発

(2) 若年女性を対象として、開発したプログラム内容を試用し、その有用性を検討する。

3. 研究の方法

(1) 東洋医学と西洋医学の両見地からのエビデンスに基づいた冷えに関する文献検討および内容分析を行い、内容妥当性を高め、現代の生活環境を包含した日常生活上での冷え対策総合プログラムを開発する。冷え対策は、呼吸法、運動、食事、冷えない入浴と服装、正しい睡眠、大きな筋肉を温める、ストレスをためないことの7項目とする。

国内文献は、検索キーワードを「冷え」とし、医学中央雑誌 Web 版とし、原著論文に限定し、1987年～2012年を対象とした。国外論文は、検索キーワードを chills、cold constitution とし、CINAHL によって原著論文に限定し、1989～2012年までを検索した。得られた文献から、定義、テーマ、研究デザインを分類した。さらに、提唱されている冷え対策に有効であるとされる養生法に関するエビデンスを検索し、冷え対策に有効だと判断される項目を選定した。

本プログラムは、対象者をホリスティックに捉えること、対象者の生活スタイル及び価値や意思決定を重視し、対象者自らがセルフマネジメントできる能力を獲得することを目指すプログラムであることから、対象者主体、セルフケア支援、セルフマネジメントの概念について、文献検索を行い、プログラムの開発を行った。

(2) 冷え対策プログラムの有用性の検証

対象者 治療中の疾患がないこと、循環器系及び末梢循環に関する障害、膠原病、糖尿病の既往がないこと、妊娠していないこと及び妊娠の可能性がない、冷えの自覚と苦痛を有する若年女性

調査方法 応募条件を満たす対象者に、個別に冷え対策プログラムを用いて、研究の主旨及び方法、期間等について、口頭と書面で説明し、同意を得て開始する。

冷え対策プログラムの概要

このプログラムは、冷えの理解、冷え対策の立案、冷えの評価から成り立ち、若年女性のセルフケア能力を重視した看護介入を行うことによって、冷えの改善を目指しことを目的とした。まず、対象者の冷えの程度、冷えに伴う苦痛の程度、冷えの性質、冷えの経過、冷えの増強因子と軽減因子、冷えに伴う随伴症状、冷えや冷えに伴う随伴症状が日常生活にどのような支障をきたしているかについて理解する。次に、対象者の生活スタイルや価値観を重視しながら、日常生活上で実行可能な冷え対策を選択し、実行する。看護介入は、対象者が選択したセルフケアを促進するように支援する。セルフケアの促進には、冷えに関する基本的知識(冷えの定義、冷えの病態生理、冷えに伴う随伴症状、冷え対策、日常生活と冷え) 冷え対策に関する基本的技術(呼吸法、運動、食生活、入浴、服装、睡眠、ストレス、大きな筋肉を温める)、基本的看護サポート(共感的関わりと保証、励まし)を活用する。看護介入の評価は、冷えの改善、冷えが日常生活にどのような変化を及ぼしたか、冷えに対する対処や考えを評価する。

調査期間 3ヶ月とする。

調査項目 介入前後の冷えの程度、介入前後における冷えが日常生活に及ぼした変化、介入前後の冷えに対する対処と考え

倫理的配慮 本研究は、富山大学臨床・疫学等に関する倫理審査委員会の承認(承認番号:臨認24-43 平成24年7月24日承認)を得て実施した。

4. 研究成果

(1) 冷え対策プログラムの開発 冷えの定義は、氷、冷気、寒冷刺激などで冷えること、冷える成分(冷え性)、不定愁訴症候群を形成し、あるいは行動を制限されるもので1つの疾患単位として治療を要するもの(冷え症)に分けられていた。本研究では、冷えを授験的な体験として捉え、冷えの自覚と、日常生活上の苦痛を伴うことと定義した。冷え性・冷え症の看護(セルフケアを含む)に関する研究において、介入研究では、足浴、入浴、食物、衣類、鍼灸であった。一方、海外論文では、日本語にける冷えと同等の概念は日本人研究者によって投稿された文献のみであり、看護に関する介入研究は見当たらなかった。冷えに対する7つの統合医療的アプローチが提唱されている養生として、呼吸法、

運動、食事、冷えない入浴と服装、正しい睡眠、大きな筋肉を温める、ストレスをためないことが掲げられているが、看護介入研究は、冷えない入浴と服装、食事であった。冷えの主な原因は、熱産生不足と末梢循環不全が考えられる。熱産生不足の改善として、運動、大きな筋肉を温めることを採択した。自律神経のバランスを整えることに関連した、ストレスをためないこと、正しい睡眠を採択した。

(2) 冷え対策プログラムの概要

対象者をホリスティックに捉えること、対象者の生活スタイル及び価値や意思決定を重視し、対象者自らがセルフマネジメントできる能力を獲得することを目指すプログラムであることから、対象者主体、セルフケア支援、セルフマネジメントの概念について、文献検索を行い、結果以下のようなプログラムの開発をした。

このプログラムは、冷えの理解、冷え対策の立案、冷えの評価から成り立ち、若年女性のセルフケア能力を重視した看護介入を行うことによって、冷えの改善を目指しことを目的とした。まず、対象者の冷えの程度、冷えに伴う苦痛の程度、冷えの性質、冷えの経過、冷えの増強因子と軽減因子、冷えに伴う随伴症状、冷えや冷えに伴う随伴症状が日常生活にどのような支障をきたしているかについて理解する。次に、対象者の生活スタイルや価値観を重視しながら、日常生活上で実行可能な冷え対策を選択し、実行する。看護介入は、対象者が選択したセルフケアを促進するように支援する。セルフケアの促進には、冷えに関する基本的知識（冷えの定義、冷えの病態生理、冷えに伴う随伴症状、冷え対策、日常生活と冷え）冷え対策に関する基本的技術（呼吸法、運動、食生活、入浴、服装、睡眠、ストレス、大きな筋肉を温める）、基本的看護サポート（共感的関わりと保証、励まし）を活用する。看護介入の評価は、冷えの改善、冷えが日常生活にどのような変化を及ぼしたか、冷えに対する対処や考えを評価する。

(3) 冷え対策プログラム有用性の検証

以下は、季節温度差が大きい豪雪地帯である北陸地方に住む若年女性3名と対象とした成果である。

介入前後の冷えと日常生活に及ぼした変化

介入前は、症例A、B、Cが共通して、四肢末端がいつも冷えている、頭痛、肩こり、目の疲れを抱えていた。また、症例A、Bは腰痛、症例B、Cは下肢全体の冷え、便秘を抱えていた。症例Bは、入浴後すぐに冷える、生理前には不快で、生理痛もあった。介入後、症例A、B、Cは四肢末端の冷えが改善し、症例A、Bは肩こり、目の疲れ、頭痛の改善、症例B、Cは便秘が改善した。また症例Bは、入浴後の冷え冷生理前の不快と生理痛も改善した。症例Cは、頭痛、肩こり、耳鳴り、

目の疲れともに改善しなかった。

介入前は、症例Aは、重い荷物を持ってない、長い時間歩くことができなかったが、介入後、長い間の歩行が楽になった。症例Bは、肩こり、目の疲れのため、パソコン操作ができないと苦痛を訴えていたが、介入後はパソコン操作が楽になり、症状の改善が嬉しいと話していた。

冷えに対するアセスメントと看護介入

介入前、症例A、B、Cは、冷えと冷えに伴う随伴症状の関連、冷えを増強する要因や軽減する要因について理解していなかったため、冷えの定義、病態、冷えに伴う随伴症状、日常生活と冷えについて説明をし、一日の生活パターンを振り返り、生活の中に冷え対策のケアを苦も混むことを提案した。結果、症例A、B、Cはともに、一日の生活パターンに応じて冷え対策計画を立てた。しかし、症例Aは、介入期間中に冷えに伴う腰痛が改善したため、冷え対策の実施を一時中断しそうになったため、足浴を実施し、冷えに対する気づきを高めること、冷えに対する基本的知識を提供した。また、症例Bは、冷え対策の実行に意識が集中しすぎ、実行記録を詳細に記載していた。このことは、冷え対策自体がストレスになる恐れがあったため、冷えとストレスの関連について知識を提供し、生活の中でのストレスとなっている出来事を探索、そのストレスへの対処方法を見出すように支援した。症例Cは、冷えが長く続いていることにあきらめの気持ちを抱いていたため、冷えの定義、病態、冷えに伴う随伴症状、日常生活と冷えについて概略を説明をし、一日の生活パターンを振り返り、生活の中に冷え対策のケアを組み込むことは提案したが、冷えに対する気づきを高めることに重点を置き、手先のマッサージ等の直接的ケアも併行して実施した。

介入前後の冷えに対する対処や考えと対象者が実行したセルフケア

対象者の抱える冷えと冷えに伴う随伴症状と生活パターンに応じて、冷え対策を提供した。簡単にできそうな冷え対策を提供すると、症例A、B、Cは、日常的に行うことができる呼吸法、歩行の方法、心地よさが実感できる下肢や手のセルフマッサージを共通して取り入れた。症例A、Cは、呼吸法、運動、マッサージの他、大きな筋肉を温める方法を取り入れた。症例Bは、冷えに伴う随伴症状に応じて、便秘にはさ湯を飲むこと、入浴後の冷えには、湯船につかり、入浴後すぐに髪を乾かすこと、寝る前の温かい服装、肩こりには肩甲骨体操を取り入れた。その結果、冷えに対する対処や考えは、症例Aは冷えに伴う随伴症状が出たら思い出して実行しよう、症例Bは、冷え対策が簡単だったので、今後も継続できそうだし、新しい冷え対策も試してみたい、症例Cは、面談直後は冷え対策が実行できたが、生活の忙しさで継続はできないと自己評価していた。

得られた成果の位置づけと今後の展望
北陸地方に住む冷えの自覚と苦痛を有する若年女性3例に対し、開発した冷え対策プログラムを試行した結果、以下の看護介入が有用であると考えられた。

-1 まず、対象者が語る冷えの状況に耳を傾け、共感的理解を示すことによって、冷えの状況についての意識を高めるように支援する。

-2 対象者の冷えの状況を聞きながら、適宜根拠やその意味づけや冷えに関する基本的な知識を提供し、対象者の生活環境や生活習慣と冷えの増強要因や軽減要因との関連づけができるように支援する。

-3 対象者に冷えに対する基本的知識を提供し、冷えに関する情報量を増やすことによって、対象者が抱える冷えと知識の統合を図り、対象者生活環境や生活習慣の見直しを支援する。

-4 冷え対策を立てる際は、各対象者の生活状況や生活信条や価値観等の特徴を捉えながら、自己効力感の4つの機能を活用し、対象者のセルフケアの促進を図る。

-5 冷えや冷えに伴う随伴症状の改善状況や冷え対策の実行状況に対して、対象者と共に振り返り、共有することによって、冷え対策実行の継続性を高める。

-6 冷えと冷えに伴う随伴症状の苦痛が長く続いており、症状による苦痛はしかたがないと認識し、症状改善に対してあきらめを感じていた場合、基本的看護サポートである共感に重点を置き、直接的な冷え対策技術の提供を行いながら、自ら生活環境や生活習慣の見直しを行う必要性についての気づきを高める。

今後、セルフケア能力と重視した若年女性への冷え対策プログラムの有用性に関する症例検討を重ねるとともに、冷えに対する有用性の高い看護介入の方法を検討していく必要がある。

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1件)

八塚 美樹、北陸地方に住む若年女性に対する冷え対策プログラムの有用性、査読有、第9巻、2014、57-63

〔学会発表〕(計1件)

八塚 美樹、上野栄一、冷え症の若年女性への日常生活でできる冷え対策指導の有用性の検討、第39回日本看護研究学会学術集会、2013年8月22日、秋田市(秋田県民会館)

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

出願状況(計0件)

名称:

発明者:
権利者:
種類:
番号:
出願年月日:
国内外の別:

取得状況(計0件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
取得年月日:
国内外の別:

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

八塚 美樹 (YATSUDUKA Miki)

富山大学・大学院医学薬学研究部(医学)・教授

研究者番号: 00293291

(2) 研究分担者

川嶋 朗 (KAWASHIMA Akira)

東京女子医科大学附属青山女性・自然医療研究所自然医療部門・准教授

研究者番号: 20224769

上野 栄一 (UENO Eiichi)

福井大学医学部・教授

研究者番号: 60262507

(3) 連携研究者

()

研究者番号: