

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科) (2016.12) 平成28年度:23-24.

更年期女性の主観的健康観と健康行動および更年期指数の関連性

小野田 ひかる, 小林 咲月

更年期女性の主観的健康観と健康行動および更年期指数の関連性

小野田ひかる 小林咲月

(指導：伊藤幸子 教授)

緒言

更年期とは閉経の前後 5 年間と定義され(日本産科婦人科学会)、身体的・心理的症状が現れ、これを契機として生活習慣病へ移行しやすいといわれている。従って、この世代の女性の健康を支援することは生活習慣病の予防につながると考える。先行研究では秋吉ら(2001)が更年期女性の健康行動変容の促進・抑制因子について、また植田ら(2002)は健康意識と睡眠時間・ストレスの関与を報告している。菅沼ら(2000)は中高年女性が 1 人当たり約 10 個の自覚症状を有していると報告している。しかし、これらの研究ではこの世代の女性たちの具体的な健康行動については不明であった。近年ではライフスタイルの変化によって、仕事を持つ中高年女性も増加しており、家庭との両立において、どのような健康行動をとっているのか、疑問に思った。

そこで、この世代の女性たちが自分の健康をどのように考え、健康行動をとっているかを知るところから、健康面への支援を検討できると考えた。

本研究の目的は、更年期女性の主観的健康観と健康行動および更年期症状との関連性を明らかにすることである。

方法

研究対象：A 大学看護学科の第 3、4 学年に在籍する学生の母親約 100 名を対象とした。

データ収集方法：先行研究を参考に、独自に作成した無記名自記式質問紙調査票を用いた。平成 28 年 8 月 15～16 日、学生に対し書面・口頭で研究協力を依頼し、母親の協力の可否を確認することを依頼した。その後、協力が得られた母親への調査票の配布・回収は、学生を経由した場合と郵送法を併用して行った。調査票の返信をもって同意を得られたものとした。

調査内容：年齢・健康状態などの基本的背景、主観的健康観と健康行動、月経状況と更年期指数(Simplified Menopausal Index、以下 SMI)であった。健康行動(30 項目)は「とても当てはまる」から「全く当てはまらない」の 4 件法とした。

データ分析方法：主観的健康観と健康行動について Mann-Whitney 検定を行った。SMI はその点数による評価に従い分類し、健康行動と Kruskal-Wallis 検定を行った。有意水準 5% 未満とした。

倫理的配慮：旭川医科大学倫理審査委員会の承認を得て、研究を開始した(承認番号：16074)。学生には口頭と書面で、母親には書面をもって、研究への参加あるいは辞退の自由、匿名性の確保、研究における倫理を守ることを説明した。

結果

配布 107 名に対し、回収は 54 名(50.5%)、有効回答は 54 名(50.5%)であった。

1. 対象者の基本情報

平均年齢は 50.7 歳(±4.04)であった。有職者は 50 名(92.6%)であった。就業形態は正規雇用 44.0%、パートタイム 44.0%、自営・酪農 10.0%であった。職種は介護職・栄養士・医療関係従事者 38.0%、事務職従事者 26.0%であった。家族構成は全体の 96.3%は同居家族がおり、残りは一人暮らしであった。その他基本情報は表 1 に示した。

表 1 対象の基本情報(N=54)

	項目	対象数	%
持病	あり	20	37.0
	なし	34	63.0
服薬	医師からの処方	15	27.8
	ドラッグストアで購入	8	14.8
	服薬していない	29	53.7
	その他	2	3.7
月経の状態	特に変化なし	4	7.4
	量・持続日数の変化	11	20.4
	周期が不規則	20	37.0
	閉経している	15	27.8
	手術などで閉経	4	7.4
更年期外来	知らなかった	17	31.5
	知っているが通院なし	35	64.8
	今後通院したい	2	3.7

2. 主観的健康観、健康行動、SMI について

主観的健康観について、自分は健康と答えた者(以下、健康群)は 43 名(79.7%)、不健康と答えた者(以下、不健康群)は 8 名(14.8%)、わからないと答えた者は 3 名であった。健康行動について「当てはまる」と回答した者が多い項目と少ない項目の各 5 つを図 1 に示した。

運動習慣がある者は 77.8%と多く、その種類はストレッチなどが 57.1%、ウォーキングやジョギングなどが 33.3%であった。運動時間は 30 分未満 57.1%、1 時間以上 14.3%であった。日常的に運動をしていない者は 22.2%であった。

更年期症状の程度を把握するために SMI を調査した。それによる分類は表 2 に示した。更年期症状としてよくみられたものは「肩こり・腰痛・手足の痛み」「汗をかきやすい」「疲れやすい」「怒りやすくイライラする」であった。SMI 評価と更年期の自覚を比較したものを、図 2 に示した。要受診群は更年期に入ったばかり、真最中と答えた者が多かった。

3. 主観的健康観と健康行動の比較

健康群、不健康群と健康行動の比較では「適正体重に近づける努力をしている」(p=.045)、「虫歯

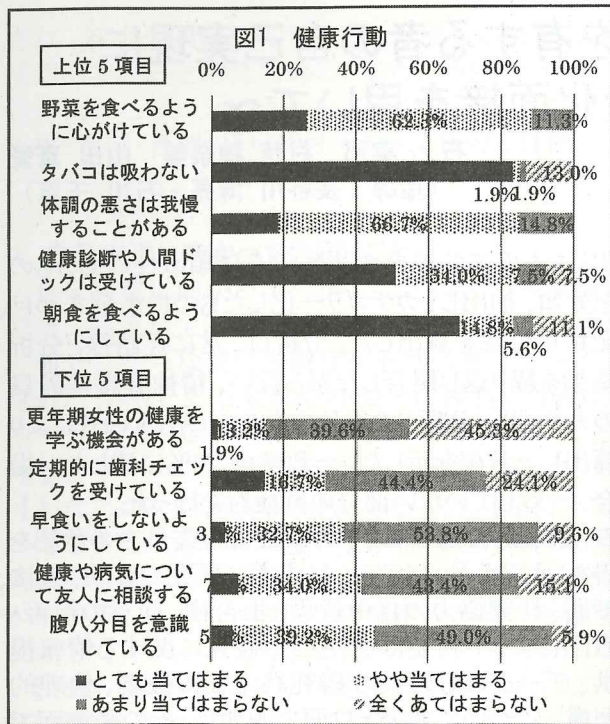


表2 SMI 評価群の分類

	対象者数	%
異常なし群	22名	40.7
日常生活注意群	22名	40.7
要受診群	10名	18.5

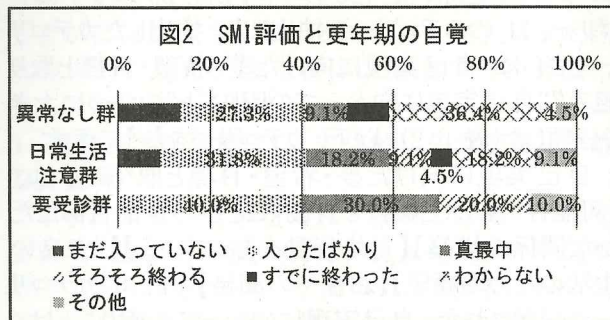


表3 SMI 評価群の3群比較

項目	平均ランク	有意差	
腹八分目を意識 している	異常なし群	32.78	
	日常生活注意群	22.83	p=0.12
	要受診群	19.10	
体を動かそうと 意識している	異常なし群	31.02	
	日常生活注意群	20.80	p=0.026
	要受診群	32.20	
自分の体調の悪 さは家族に話し にくいと感じる	異常なし群	21.57	
	日常生活注意群	26.95	p=0.009
	要受診群	38.59	

や歯周病の予防のために定期的に歯科チェックを受けている」(p=.042)の2項目について、健康群が有意に多かった。

4. SMI 評価群と健康行動の比較

SMI の評価として異常なし群、日常生活注意群、要受診群における健康行動の3群比較を行った。有意差がみられたものについて表3に示した。

考察

健康群は約8割でSMI評価が要受診群である者も含まれており、不健康群には持病ある者が殆

どであることから、主観的健康観は更年期症状によらず持病の有無に影響されていたと考える。

健康行動として、野菜・朝食の積極的な摂取、禁煙、健康診断の受診など8割以上の者が行っており、上位5項目以外にも乳癌・子宮癌検診受診者は6割を超え、健康に対する意識の高い集団であると考えられる。健康診断は、対象の9割以上が有職であることが影響していると思われる。体調の悪さを我慢する者が多いことや、更年期女性の健康に関する学習機会がないと捉えている者が多いことから、自身で健康管理を行えるような学習の場を設ける等の支援が必要であると考えられる。開催の際は、有職者が参加しやすいように時間や曜日の工夫が必要である。また、早食いや腹八分目を意識している者は約4割と、健康を保つ方法として、食べ方は意識されていなかった。(図1)

SMI の評価について、要受診群は症状があっても更年期外来に受診したことがなく、我慢している可能性が高い。有職者が多いことから、受診時間の確保が難しいことが考えられる。

日常生活注意群に体を動かそうと意識している者が有意に少なかったことから、仕事と家庭を両立させている女性が、日常生活に運動を取り入れる工夫について、情報提供が必要と考える。この群は、食事や運動を改善することにより症状の悪化を予防することができる群であるため、セルフケアを行えるような日常生活の指導が重要であると考えられる。

自分の体調の悪さを家族に話しにくいと感じる者が要受診群に有意に多く、家庭内で孤立していると思われる。症状が強いため家族のサポートが重要になると考えるが、話しにくい理由について本研究では明らかにできなかった。更年期の体調不良について、男性や若年者に対し女性の健康問題として啓蒙活動することも必要と考える。また、更年期外来を受診することは、症状の緩和、さらには健康増進につながることを情報提供するなど、更年期女性が相談しやすい環境を整えることも必要な支援であると考えられる。

対象は健康群が多く全体的に健康行動がとれていた。特に健康意識が高い者は体重に気を配り、歯の健康にも関心を持っていることがわかった。

研究の限界

調査対象者が少なかったため、群間比較に有意差が出にくく、対象の特徴として一般化することには限界があった。

謝辞

本研究の実施にあたり、ご協力頂いた学生の皆様、お母様方、ご指導いただいた伊藤先生に、心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 吉美穂子, 大輪陽子, 杉山みち子, 他. (2001). 更年期外来受診者のニーズの実態調査: 更年期障害, 生活習慣病のリスクとライフスタイルの問題. 日本更年期医学会雑誌. 9(1). 30-37.
- 2) 植田喜久子, 宮武広美, 滝口成美, 他. (2002). 壮年期女性の健康意識と更年期症状、ライフスタイルとの関連について. 日本赤十字広島看護大学紀要. 2. 65-71.
- 3) 菅沼ひろ子, 串間秀子, 宮里和子. (2000). 更年期女性の健康実態—健康意識・自覚症状の負担度・更年期時期の自己認識に焦点を当てて—. 日本助産学会誌. 14(1). 45-53.