

AMCoR

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

卒業研究抄録集(看護学科) (2019.12) 令和元年度:1-2.

特定保健指導を受けた主婦の行動変容に関わる要因

飯屋崎 愛, 小島 さやか, 佐藤 いくみ

特定保健指導を受けた主婦の行動変容に関わる要因

飯屋崎愛 小島さやか 佐藤いくみ
(指導：塩川幸子)

緒言

近年の生活習慣病の増加に伴い、対象者の生活習慣改善を支援する特定保健指導が導入されている。行動変容に影響する要因には、仕事優先の生活¹⁾や調理を担う妻の存在²⁾があると言われている。そのため、家庭を運営する主婦の生活習慣は家族へも大きな影響を及ぼすことが予測される。特定保健指導を受けた人の行動変容に影響する要因についての研究^{3) 4)}はあるが、主婦に焦点を当てた研究は少ない。

本研究は、特定保健指導を受けたことのある者のうち主婦の行動変容に関わる要因を明らかにすることを目的とする。

方法

研究対象：2018年度に特定保健指導を受けた40歳～74歳までの主婦2名とした。なお、本研究において、主婦とは既婚で、家族と同居している女性とする。2016年の共働き世帯は1129万世帯、専業主婦世帯は664万世帯と、共働き家庭が多いことから仕事の有無は問わないこととする。選定方法は、機縁法により2町の保健師に対象者の紹介を得て、研究者から直接依頼の連絡を行い、承諾を得た方を対象とした。

調査方法：2019年7月、対象者の自宅等に訪問し、研究者2名で約30分～1時間の半構造化面接を行い、対象者の承諾を得てICレコーダーに録音した。

調査内容：

1. 対象者の属性：年齢、家族構成、職業、2018年度保健指導区分、特定健診受診歴
2. インタビュー内容：①健診結果に対する認識、②保健指導内容と生活習慣の変化、③主婦の役割と生活習慣改善の両立にあたっての困難・工夫・支え、④主婦の行動変容に役立つ保健指導や支援・環境、⑤主婦の生活習慣の家族への影響等とした。
3. 分析方法：録音内容から逐語録を作成し、行動変容に関わる発言をコード化して、意味内容の類似性をもとにサブカテゴリー、カテゴリーを生成した。

倫理的配慮：研究の目的、方法、予測される利益と不利益、匿名性の確保、自由意思に基づく研究の参加・中断の保障、データの取り扱い、研究成果の公表について、対象者に文書と口頭で説明し同意書により承諾を得た。なお、本研究は、旭川医科大学倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号19024）。

結果

対象は1万人未満の町に住む主婦2名で年齢は60歳代1名、70歳代1名であった。家族構成は夫婦と

子ども世帯1名、夫婦のみの世帯が1名であり、職業は自営業1名、パート勤務1名であった。特定健診は継続して受診しており、特定保健指導区分は2名とも動機づけ支援であった。分析の結果6カテゴリー、30サブカテゴリーが生成された（表1）。以下、カテゴリーを【 】, サブカテゴリーを〔 〕で示す。

主婦の行動変容に関わる要因として、【健診結果は良くないが精密検査ではない安堵感】を感じながらも【食事指導内容とそれを受けて変化した行動】に取り組み、【主婦だからこそ指導内容を活かし健康に暮らしたい】という思いを持っていた。さらに、【相互に影響しあう家族の健康と生活習慣】や【仕事による生活習慣への影響】、【運動しやすい環境が支えになる】があり、これらは行動変容の阻害要因にもなり、促進要因になりうるということが明らかになった。

表1 特定保健指導を受けた主婦の行動変容の要因

カテゴリ(6)	サブカテゴリー (30)
健診結果は良くないが精密検査ではない安堵感(4)	健診結果で指摘される項目は毎年変わらない 検査値が気になってはいるが歳だから仕方ないと思う わかっているが指導内容を守れない 精密検査にしなければまっとうする
食事指導内容とそれを受けて変化した行動(5)	減量の方法や料理教室の情報ももらい生活を見直す 健診結果から糖分や塩分を減らす指導を受け気をつける 甘い物食べることで体重が増加するので控えている 体重・血圧の自己観察を指導され記録を保健師に見せる 体重を落とせば血圧が下がった経験がある
主婦だからこそ指導内容を活かし健康に暮らしたい(5)	もともと生活習慣の良い所を活かして工夫する 主婦の役割を果たしながら仕事と両立している 車に乗れなくなるなど不自由になった場合の生活が不安 いつ死んでもいいと思うが寝たきりになるのは一番嫌 活動的な年上の方を見て自分もそうになりたいと思う
相互に影響しあう家族の健康と生活習慣(7)	夫がご飯の減量の指導を受けて自分も減らした 夫の塩分摂取と比べて自分も控えていることに気付く 家族でおやつを分け合うことで量を減らせる 家庭内でも食習慣の違いで健康状態に差が出る 夫に生活習慣病の家族歴があり食事に気をつけている 野菜中心の食事になると家族に文句を言われる 子供に健康のことで注意されると聞く耳を持つ
仕事による生活習慣への影響(4)	仕事が食事や睡眠などの生活リズムに影響する 季節により家にいる時間が異なり間食の量が増減する 仕事のない日に体操教室に参加するようにしている 仕事で体を動かす習慣がある
運動しやすい環境が支えになる(5)	友人がやっているから自分も体操に参加する 周囲が心配してくれるため休息はとろうと気を付ける 指導や体操教室があり他町より恵まれていると思う 自宅の近くにプールがあり利用しやすい トレーニングルームがあれば良いと思う

考察

主婦の行動変容には家族や仕事、環境など様々な要因が関わっていることが明らかになった。

1. 健診結果から行動変容を考えるプロセス

健診を受けた主婦は、【健診結果は良くないが精密検査ではない安堵感】を抱いており、[わかってはいるが指導内容を守れない]と感じていた。生活改善しないことのリスクを知り、改善の必要性を認識することが保健行動の最初の一步として重要⁸⁾と言われており、精密検査ではないという重大性の低さが行動変容の阻害要因の一つになると考えられる。

【食事指導内容とそれを受けて変化した行動】として、[健診結果から糖分や塩分を減らす指導を受け気を付ける]、[甘い物を食べることで体重が増加するので控えている]ことが明らかになった。また、[体重・血圧の自己観察を指導され記録を保健師に見せる]という行動により、自身の健康状態を客観的な数値でセルフモニタリングする機会となっていた。口頭での指導に加えて客観的な指標を用いた指導は効果的と考える。さらに、過去の減量の成功経験は行動変容の成果を振り返り、取り組もうとする意欲に繋がると考えられる。

2. 主婦の食習慣と家族や仕事との関係

【主婦だからこそ指導内容を活かし健康に暮らしたい】という思いを持ち、[主婦の役割を果たしながら仕事と両立している]ことがわかった。また、[活動的な年上の方を見て自分もそうなりたいと思う]と現在も将来も自立した生活を望んでいた。

【相互に影響しあう家族の健康と生活習慣】として主婦は自分だけでなく家族の食事も担っている。また、[夫がご飯の減量の指導を受けて自分も減らした]ように家族の健康状態に合わせて食事内容全体を変える等、生活を変化させていた。家族という生活を共有する環境は行動変容において重要な要素であり、一人の健康的な変化が家族の生活スタイルの変更に繋がる⁹⁾と言われており、本研究の結果と一致する。さらに、[子供に健康のことで注意されると聞く耳を持つ]ことから、子どもが親の健康に関心を持つことが、行動変容の促進要因にもなりうる。

【仕事による生活習慣への影響】として、[仕事が食事や睡眠など生活リズムに影響する]反面、[仕事で体を動かす習慣がある]こともわかった。仕事自体が運動の機会となる一方で食事の時間や内容にも影響していた。したがって、主婦にとって家族や仕事との関係が行動変容の促進要因にも阻害要因にもなりうることが示された。

3. 主婦の運動習慣を支える環境要因

【運動しやすい環境が支えになる】こととして、[友人がやっているから自分も体操に参加する]といった人間関係だけでなく、地域の資源として運動

施設や教室が挙げられた。運動習慣改善では生活環境や社会資源の活用が自己効力と関係する⁷⁾と報告されている。本研究において環境が運動の機会に繋がったり、自身の健康意識を変化させており、行動変容の後押しとなるよう整備していく必要がある。

本研究の結果から、対象者の生活習慣を把握し、主婦の役割や個性に合った生活に取り入れやすい指導内容を検討・実践していくことが必要である。

結論

本研究から、主婦の行動変容に関わる要因として、健診結果に対する危機感の程度、健康に暮らしたいという思い、家族の相互作用や環境等が明らかになった。主婦に対する今後の支援・保健指導のあり方として、主婦は家族の健康状態に合わせて食事内容全体を変えるなど家族の健康管理に重要な役割を果たしている。そのため主婦個人を保健指導の対象としながらも、家族を視野に入れた保健指導を行うことで、主婦の意欲も高まると考えられる。さらに、子どもが親の健康に関心を持つことが行動変容の促進要因にもなり、家族全体で互いの健康を気にかけて合うことでより良い生活習慣の改善のきっかけとなることが示唆された。主婦は自身が健康になることで家族全体に影響を与える存在であり、主婦に働きかけることは有効と考える。

研究の限界

本研究は対象者が2名と少数であったため、対象者を増やし検証していく必要がある。

謝辞

本研究にご協力いただきました住民の方々と保健師の皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 尾崎伊都子,渡井いずみ,宮川沙友里(2017):肥満の若年男性労働者における行動変容の阻害要因とそれに対する保健指導の技術 第一報,Japan Academy of Nursing Science, 37:86-95.
- 2) 小澤涼子,吉田礼維子,白井英子(2013):生活習慣病予備群にある壮年期男性が生活習慣に保健行動を組み込む過程,日本保健医療行動科学会雑誌,28(1):60-70.
- 3) 竹末加奈,井上和男,小林美智子,他(2011):特定保健指導を受けた対象者の思い—ポジティブ・ネガティブの両側面について—,社会医学研究,29(1),31-38.
- 4) 笹山名月,倉又梓,布施明子,他(2012):特定健診保健指導対象者への効果的な保健指導の検討—行動変容の契機と促進要因・抑制要因の分析から—,第42回(平成23年度)日本看護学会論文集 地域看護,19-22.
- 5) 高橋和子(2009):生活習慣病予防における健診結果の活用についての検討—地域住民によるグループワークを通して—,北日本看護学会誌,11(2),31-37.
- 6) 桐生育恵,佐藤由美(2019):生活習慣病予防に関する保健指導は家族に影響を与えるのか—保健指導がきっかけで家族に生じた健康に関するよい変化とそれに関連する参加者の影響—,家族看護学研究,24(2),156-163.
- 7) 柴辻里香,安酸史子(2000):中高年女性の生活習慣改善に対する自己効力と環境条件との関係(会議録),20,293.
- 8) 厚生労働省(2018):厚生労働白書,
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/17/backdata/01-01-02-11.html>,