

更年期症状に対する就労更年期女性へのWellnessに向けた健康教育プログラムの検討ー認知に焦点をあてた介入プログラムの効果ー

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2019-03-13 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 永谷, 実穂 メールアドレス: 所属:
URL	https://jair.repo.nii.ac.jp/records/2003355

論文内容の要約

学 生 番 号	3216004
氏 名	永谷 実穂

主 査	植木 純
副 査	櫻井 しのぶ
副 査	高橋 眞理

学 位 論 文 名	更年期症状に対する就労更年期女性への Wellness に向けた健康教育プログラムの検討 — 認知に焦点をあてた介入プログラムの効果 —
訳 タ イ ト ル	Examination of the Health Education Program to Working Menopausal Women for Climacteric Symptoms for Wellness. — Effect of the Intervention that Focused on Cognition —
共 著 者	

論文内容の要約

【目的】

就労更年期女性の更年期症状に対する影響要因について、『Health-illness perception』概念に基づいて実証的検討を行い（研究Ⅰ）、その結果を踏まえてウェルネスに向けた健康教育プログラムの開発及びその効果を検証する（研究Ⅱ）ことである。

【方法】

研究Ⅰは、全国45～60歳の就労女性492名を対象に、WEBによる質問紙調査を実施した。主な調査内容は、更年期への認識、仕事と家庭のスピルオーバー尺度、一般性自己効力感（GSES、以下GSES）、ヘルスローカス・オブコントロール（HLC、以下HLC）、SF12v2日本語版（身体的側面QOL、精神的側面QOL、役割/社会的側面QOL）、うつ2質問法、簡略化更年期指数である。

研究Ⅱは、研究Ⅰで示唆された認知への介入の必要性に基づいた健康教育プログラムを考案し、就労する45～60歳女性、介入群8名、対照群12名に実施した。なお、プログラムによる介入は対面3回、ホームワークとメールであり、対面教育開始前後、1カ月後、2カ月後の計4回、研究Ⅰと同様な質問紙調査を実施し、定量、定性両面から効果を評価した。

【結果】

研究Ⅰ：更年期のとらえ方、仕事から家庭および家庭から仕事へのスピルオーバー、GSES、HLCなど、内在的な誘因および仕事における人間関係要因は、更年期の健康状態および更年期症状に影響を及ぼすことが示唆された。

研究Ⅱ：健康教育プログラムを実施し、その効果を主に個人内の変動を中心に検討した。その結果、多くの尺度への評定結果については介入群と対照群との間に有意な差は見られなかったものの、介入群のGSESについては2か月後に上昇がみられ、平均値に有意な得点の差が認められた。また、自由記述データの分析からは、更年期のとらえ方に関する肯定的方向への認知の変化が介入群に見出された。更年期症状への対処法を行うことで、更年期女性が自覚する更年期症状の緩和および軽減する結果が得られた。

【考察】

認知行動療法を理論背景とした認知に焦点をあてた健康教育プログラムは、就労更年期女性の個人に対して認知のゆがみへの修正を介して自分自身の心の感じ方への気づきが深まることが考えられた。就労女性に介入することで、自身の心身の状態に気づくことができ、これからの健康を考える機会になっていた。今回の健康教育では認知に焦点をあて健康教育を行ったが、更年期症状という身体症状の緩和および軽減のためのものでもあった。したがって、認知のみに焦点をあててみるだけではなく、対象者の全体像を見たうえで健康教育を進めたことが、主体である更年期女性が健康に向かっていく資質ができていないのではないかと考える。これらが看護職が実施する役割は大きいと思われる。

今回、介入期間が短く適切な効果測定までは得られなかった。介入期間およびプログラム内容についても今後検討していく必要がある。比較検討を行う尺度については、効果の測定の間隔が短いことも効果が得られなかった一端をなしていると考えられる。今後、効果を測定する判断として適切な尺度の使用を検討していく必要がある。

【結論】

就労更年期女性の更年期症状には、更年期に対する捉え方などの内在的な誘因や人間関係が影響しており、認知に焦点を当てた健康教育プログラムの実施により、参加女性たちは心のありようの変化を通してwellnessへの向上に寄与する可能性が示唆された。