

AMCoR

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

卒業研究抄録集(看護学科) (2017.12) 平成29年度:15-16.

交代制勤務に従事する看護職員における運動習慣の定着に影響する要因の検討

星 一輝, 吉川 翼

交代制勤務に従事する看護職者における運動習慣の 定着に影響する要因の検討

星一輝 吉川翼
(担当教員：神成陽子)

緒言

運動習慣の定着は健康状態の維持向上のために重要とされている。先行研究では、看護師における運動習慣の定着率が低いことが明らかになっている¹⁾。また看護師の交代制勤務に関する先行研究では、不規則な勤務体制であることによって時間の不足や生活リズムの乱れといった生活への悪影響が示唆されている²⁾。本研究では交代制勤務に従事する看護職者における運動習慣の定着に影響する要因について明らかにすることを目的とする。

方法

研究対象：B 病院において交代制で夜勤を行っている看護職者(看護師・助産師)450名。

調査内容：先行研究¹⁾²⁾を参考に無記名自記式質問紙を作成した。構成は①運動習慣の定着の有無を従属変数とし、②基本属性、③通勤手段、④生活背景・家族背景、⑤勤務体制、⑥過去の運動歴、⑦簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度(20項目)³⁾(東京医科大学公衆衛生学講座より許諾)を説明変数とした(図1)。

用語の定義：本研究では、厚生労働省の健康づくりのための身体活動基準 2013 に基づき、運動習慣を「強度が3メッツ以上の運動を4メッツ・時/週行っている。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行っている⁴⁾と定義する。
データ収集期間および方法：看護部、各病棟の師長に回収箱の設置、質問紙、回収用封筒の配布を依頼し2017年10月2日～11日留め置き法で実施した。

分析方法：SPSS Statistics22を使用し、2群間の比較には χ^2 検定、Mann-WhitneyのU検定、従属変数への影響を明らかにするために二項ロジスティック(変数減少法, 尤度比)を行った。有意水準は5%とした。

倫理的配慮：本大学の倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号:17059-2)。目的・方法、協力は自由意思であること、協力の有無に関わらず不利益は被らないこと、得られたデータは研究目的以外には使用せず、厳重に保管すること、研究終了後は担当教員が5年間保存の後調査用紙は裁断処理、データは完全消去することを口頭および文書で説明した。

結果

配布数450名に対し、回収数は263名(回収率58.2%)であった。そのうち有効回答数は255名

(有効回答率97.0%)であった。

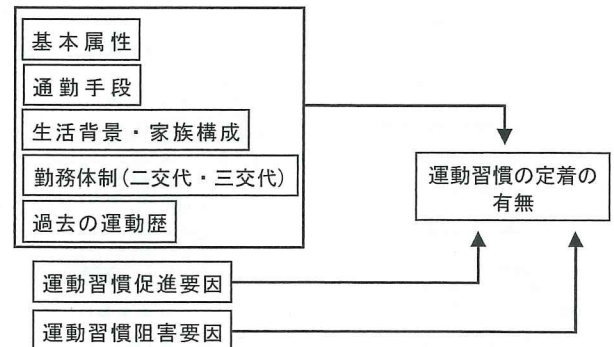


図1. 概念枠組み

1. 運動習慣および定着の有無

運動習慣ありの回答は68名(26.7%)、なしの回答は187名(73.3%)であった。運動習慣ありと回答したうち本研究で定義した運動習慣に当てはまる対象は31名(12.2%)そのうち習慣の定着を示す1年間継続しているのは27名(10.6%)であった。健康づくりのための身体活動基準 2013の世代共通の方向性⁵⁾を参考とし、1回の運動時間が「30分～60分未満」「60分以上」、運動の頻度が「週1～2回程度」「週3～4回程度」「ほぼ毎日」に該当する45名(17.6%)うち1年間継続している38名(14.9%)を運動習慣定着あり、それ以外の217名(85.1%)を運動習慣定着なしとした。

2. 基本属性・通勤手段・生活背景・勤務体制・過去の運動歴との関連

運動習慣定着あり群となし群の比較では、過去の運動歴との割合に有意差があった($p=.022$)。勤務体制との割合に有意差はなかった($p=.621$) (表1)。その他、基本属性・通勤手段・生活背景はその割合に有意差はなかった($p>.05$)。

表1 対象者の過去の運動歴・交代制勤務

	運動習慣定着あり (n=38)	運動習慣定着なし (n=217)	
運動歴あり	34 (13.3)	156 (61.2)	$p=.022$
運動歴なし	4 (1.6)	61 (23.9)	
二交代制	23 (9.0)	122 (47.8)	$p=.621$
三交代制	15 (5.9)	95 (37.3)	

運動習慣定着の有無の影響要因として有意な説明変数は「配偶者と同居」(オッズ比(以下OR): .004, 95CI: .000-.087)、「自身の親もしくは配偶者の親と同居」(OR: .008, 95CI: .000-.170)、「同居していない(一人暮らし含む)」(OR: .005, 95CI: .000-.108)の3項目であった。勤務体制は要因として影響している傾向($p=.058<.200$, OR: 4.656, 9

5C1: .951-22.801)があった。

3. 運動習慣促進要因

運動習慣定着の有無の影響要因として有意な説明変数は心理的効果因子の「ストレスを解消し、リラックスできる」(OR: 2.175, 95C1:1.126-4.200)、自己の向上因子の「自分の能力を他人に認められる」(OR:1.919, 95C1:1.185-3.109)、対人関係因子の「交友関係が深まる」(OR: .511, 95C1: .298-.876)の3項目であった。

4. 運動習慣阻害要因

運動習慣定着の有無の影響要因として有意な変数は物理的環境因子の「天気が悪い」(OR:2.558, 95C1:1.595-4.103)、身体的・心理的阻害因子の「運動によって疲れてしまう」(OR: .514, 95C1: .304-.872)、怠惰性因子の「動機づけに欠ける」(OR: .274, 95C1: .147-.513)の3項目であった。時間の管理因子の「十分な時間がない」は要因として影響している傾向($p=.083 < .200$, OR: .651, 95C1: .400-1.057)があった。

考察

1. 運動習慣定着の有無と影響する属性について

厚生労働省の平成27年国民健康・栄養調査結果の概要によると、運動習慣のあるものは男性で37.8%、女性で27.3%である⁶⁾。それと比較すると本研究の対象である看護職者は運動習慣の定着率が低く、実際に行っている運動は厚生労働省が励行する強度に達していない傾向にあるといえる。本研究では勤務体制、時間の管理阻害因子の「十分な時間がない」といった要因が影響している傾向にあった。藤内は、看護職は不規則な勤務体制により趣味やスポーツなどのための時間の確保は困難である⁷⁾と報告している。交代制勤務という体制が運動習慣定着の阻害に影響しているといえる。

過去の運動歴は影響要因ではなかったが、運動習慣定着の有無との割合に有意差があったことについて、過去に運動を行っていた場合それが習慣化、また運動する内容が知識化しており運動に取り組みやすいということが推測できる。しかし学生時代に運動歴があっても現在不規則な交代制勤務に従事することにより運動の継続には至らないと考えられる。また生活背景の同居人の有・無は双方が影響要因であった。交代制勤務に従事する看護職者は勤務間隔時間が短く、家事や育児に対し負担を感じている⁸⁾という報告がある。同居人がいない場合でも家事などといった生活行動に時間を割かれていると考えられる。同居人がいると必要とする家事時間はさらに増え運動に費やす時間がさらに無くなり、習慣の定着を抑制している可能性があると考えられる。

2. 運動習慣定着の有無と運動習慣促進要因

「ストレスを解消し、リラックスできる」が影響要因であることから、ストレス解消やリラク

スを目的とすることで運動習慣定着が促進されると推測できる。運動と精神のつながりは看護の知識として学習してきているものでもあり、運動習慣が定着している看護者はストレス解消やリラックスを目的に運動を継続していると考えられる。自己の向上因子の「自分の能力を他人に認められる」が影響要因であることは、自分の能力を他者に認められ評価されるといったスポーツ志向であることが運動習慣の定着を促進する要因であるといえる。また「交友関係が深まる」が影響要因であった。交代制勤務という不規則な生活の中、運動をすることが交友関係の深まる機会となることで、運動習慣の定着を促進できると推測できる。

3. 運動習慣の定着有無と運動習慣阻害要因

「天気が悪い」が影響要因であることから、天候が運動習慣の定着を阻害しているといえる。対象者の生活区域は冬季に気温が低く積雪するため、冬季における屋外の身体活動の制限となり運動習慣の定着に影響を与えているのではないかと考えられる。また怠惰性因子である「動機づけに欠ける」は影響要因である。「運動によって疲れてしまう」「十分な時間がない」などの阻害要因の影響により運動を開始するきっかけとなる動機が生じにくい状況にあると推測できる。

運動習慣定着阻害要因を除去していく課題に対し、運動習慣促進要因「ストレスを解消し、リラックスできる」のようにリフレッシュ程度の簡単に行える運動に関する知識を広めていく必要がある。また動機づけに欠ける点について限られた生活時間の中で運動を習慣化し継続するためには運動に対する目的意識が不可欠であるといえる。そのため交友関係が深まることを目的とし動機につなげられるよう運動の機会を設け増やしていくと効果的ではないかと考えられる。

謝辞

本研究に多大な御協力を頂いた関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 市江和子, 西川浩昭, 水谷聖子, 他(2014): 女性看護師の疲労感・生活習慣・自己効力感との関連性に関する研究, 聖隷クリストファー大学看護学部紀要, 22, 6.
- 2) 藤内美保(2004): 交代制勤務の看護師の生活時間構造と生活意識および疲労との関連—一般女性有職者および女性教員との比較, 日本看護研究学会雑誌, 27(4), 22.
- 3) 石井香織, 井上茂, 大谷由美子, 他(2009): 簡易版運動習慣の促進要因・阻害要因尺度の開発, 体力科学, 58, 510-512.
- 4) 厚生労働省: 健康づくりのための身体活動基準 2013 http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html (2017年11月20日14時55分 閲覧)
- 5) 4)前掲
- 6) 厚生労働省: 平成27年国民健康・栄養調査結果の概要 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000142359.htm> (2017年11月20日15時10分 閲覧)
- 7) 2)再掲, 23.
- 8) 2)再掲, 22-23.