

AMCoR

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

卒業研究抄録集(看護学科) (2018.12) 平成30年度:43-44.

特定保健指導を受けたひとり暮らしの方の行動変容に関する研究

山保 瑞姫, 菅原 麻生, 杉本 磨紀

特定保健指導を受けたひとり暮らしの方の行動変容に関する研究

山保瑞姫 菅原麻生 杉本磨紀
(指導: 塩川幸子)

緒言

近年生活習慣病が増加し、対象者の行動変容を支える特定保健指導が行われている。特定保健指導をはじめとする医療者からの支援以外にも家族からの支援を受けることによって行動変容は容易になる¹⁾とされている。そのため、家族からの支援が得られないひとり暮らしの方の行動変容は困難であると予測される。

また、特定保健指導を受けた人の行動変容の促進要因に関する研究²⁾³⁾はあるが、ひとり暮らしの方に焦点を当てた研究は見当たらない。本研究では、特定保健指導を受けたひとり暮らしの方の行動変容に影響を与える要因を明らかにすることを目的とし、今後の支援・保健指導のあり方について検討する。

方法

研究対象: 平成 29 年度に特定保健指導を受けた経験がある者 3 名とした。なお、40~74 歳で性別は問わない。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: 平成 30 年 7 月~8 月の期間に、対象者の自宅に訪問し、研究者 2 名で約 60 分程度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、性別、職業、家族状況
- 2) インタビュー内容: ①健診結果に対する認識、②保健指導の内容と対象者の行動目標、③継続可能および継続不可能だった生活改善行動とその理由、④ひとり暮らしであることによる大変さ、⑤生活習慣改善の支えになったこと、⑥健康に対する意識の変化

データ分析方法: 録音内容から、逐語録を作成した。逐語録から対象者の行動変容に関する内容について文脈を切らないよう抽出し、コード化した。意味内容の類似性からサブカテゴリーを生成、さらに抽象度を上げてカテゴリーを生成した。

倫理的配慮: 研究の目的と方法、研究参加の自由意志、不参加でも不利益はないこと、研究協力の承諾後でも中断可能であること、匿名性の確保、研究終了後のデータの破棄等を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 18033)。

結果

対象は 5,000 人未満の町に住むひとり暮らしの 60 歳代男性 3 名で、職業は自営業 2 名、無職 1 名であった。平成 29 年度の特定保健指導の区分は積極的支援 1 名、動機づけ支援 2 名であった。分析の結果、8 カテ

ゴリー、34 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。

表 1 特定保健指導を受けたひとり暮らしの方の行動変容に影響を与える要因

カテゴリー (8)	サブカテゴリー (34)
ひとり暮らしの健康管理を振り返る	ひとり暮らしだと何でも自由で自分に甘えてしまう 甘い飲料を何本も飲んでいたりことを振り返る イベントや仕事で不規則な食事になる 過去の運動習慣を振り返る 必要性は感じないが誘われるから健診へ行く 人それぞれの健診結果の気につけ方
生活習慣を改善しなくてはならないが実行は難しい	運動したいが身体制限があり運動できない 禁煙・禁酒してみたが続かない 身近な人の誘惑から生活習慣が改善できない 思うようにいかない身体変化の自覚
保健師の介入で健康について考える	保健師の関わりにより生活習慣を反省し健康に目を向けた 保健指導の対象になるメタボ予備群と自覚 保健師と一緒に目標を見出す 自分のために来てくれる保健師との関係が励みになる
保健指導を受けたことによる生活習慣のプラスの変化	自分の老化を意識し始めて健康に気を付ける 野菜を食べ糖質・脂質を抑えたバランスの良い食事に工夫した 飲酒量を減らした 運動の効果が数値で見える喜び 努力している自分を認める
確立している自分なりの健康法への自負	他人に痛みを理解してもらうのは難しいため自分で工夫して治す 自分の好きなことをするのが健康維持に良い 自分で健康に良いと考えた食事を摂る 仕事で動いているため運動していると思う
健康や長生きに対する価値観	親の健康観と生活習慣に影響を受けた考え方 大病を患ったことがないと健康を意識することは少ない 高齢になると病気があって当たり前 ストレスや悩み、喧嘩は健康に悪影響を与える 周りに迷惑をかけてまで長生きしないでいい いっとうやって棺桶に入るかが心配
環境が健康行動に影響を与える	運動習慣が環境に左右される 近隣関係・周囲の目が気になる
人とのつながりが健康づくりの支えになる	身近な人の経験談や健康への努力から自分も頑張ろうと思う 年上の長生きしている高齢者の姿に感心 地域で集まり一緒に楽しみながら運動できる 知り合いがいる

考察

1. ひとり暮らしの方の行動変容に影響する要因

1) 健康管理について振り返りを促す保健師の介入

特定保健指導を受けた対象者は【ひとり暮らしの健康管理を振り返る】中で、〔ひとり暮らしだと何でも自由で自分に甘えてしまう〕ことを認識し、〔甘い飲料を何本も飲んでいたりことを振り返る〕こと、〔人それぞれの健診結果の気につけ方〕があることが明らかになった。さらに、〔禁煙・禁酒してみたが続かない〕等から【生活習慣を改善しなくてはならないが実行は難しい】と感じていた。これらのことから、対象者が今までの

生活習慣を振り返ることで、自身の生活習慣を客観的にみる機会となっていた。そして、振り返りから改善点に気づき、生活習慣の改善を試みたが、実行は難しいと感じていた。生活習慣は個人が長年築いてきたものであり、改善すべき習慣に自ら気づくことは難しく行動変容は難しいと認識している場合が多い¹⁾と言われている。保健師は、対象者が長年の生活習慣を変容する難しさを念頭に置き、元々の生活習慣を具体的に把握し、改善点をともに見出していく振り返りを促す介入が求められる。

さらに、対象者は〔保健師の関わりにより生活習慣を反省し健康に目を向けた〕こと、〔保健指導の対象になるメタボ予備群と自覚〕しており、〔保健師の介入で健康について考える〕機会となっていた。また、〔保健指導を受けたことによる生活習慣のプラスの変化〕として、〔飲酒量を減らした〕こと等が挙げられ、〔運動の効果が数値で見える喜び〕を感じ、〔努力している自分を認める〕様子がみられた。これらのことから、保健師の介入により対象者が自身の健康を考え、生活習慣のプラスの変化につながったことが示された。

2) 確立している健康観の変容

〔確立している自分なりの健康法への自負〕として、〔自分で健康に良いと考えた食事を摂る〕等が挙げられた。また、〔親の健康観と生活習慣に影響を受けた考え方〕を基盤とし、〔周りに迷惑をかけてまで長生きしなくていい〕と考える反面〔いっとうやって棺桶に入るかが心配〕という思いも抱いていた。さらに、各々が自分なりの〔健康や長生きに対する価値観〕を持っていた。これらのことから、ひとり暮らしの方の健康観は、家族の中でも特に親の健康観に強く影響を受けていることがうかがえた。また、ひとり暮らしは健康だからこそ維持できる側面もあり、本研究では死にも含め自身の健康を考えていることが明らかになった。そのため、ひとり暮らしの方が生活で重きを置いていることや健康に対する価値観の背景を見出すことで各々に寄り添った支援が求められる。

さらに、〔保健指導を受けたことによる生活習慣のプラスの変化〕がみられたことから保健師の介入により、生活習慣の改善に取り組み、健康に対する価値観が変化していく可能性も推察された。平敷らはBMI・血液データなどの検査値や行動変容した生活習慣のみに着目するのではなく、対象者の将来像や健康に対する価値づけの変化など価値観の変容も捉えていく必要性⁶⁾を報告している。これらのことから、ひとり暮らしの人が将来の生活の見通しを持ち、自分の健康を守っていけるような健康観の変容につながる働きかけの重要性が示唆された。

3) 行動変容のモチベーションを支える要因

〔環境が健康行動に影響を与える〕として〔近隣関係・周囲の目が気になる〕こと等が挙げられ、生活環境は行動変容の実現に影響すると考えられた。また、〔人とのつながりが健康づくりの支えになる〕と感じ、〔身近な人の経験談や健康への努力から自分も頑張ろうと思う〕、〔年上の長生きしている高齢者の姿に感心〕していることが挙げられた。そして、〔地域で集まり一緒に楽しみながら運動できる知り合いがいる〕ことが健康づくりの支えとなっていた。森らは身近で気軽に運動でき、継続できるような地域環境を整えていくことや地域や関係団体とともに人と人がつながり健康づくりの輪が広がる地域づくり活動の必要性⁶⁾を述べ

ている。本研究においても、ひとり暮らしの方は家族からの支援が得にくく、地域における関わりが健康づくりに大きく影響すると考えられた。ひとり暮らしの方にとって、年齢を問わない地域での交流から健康意識が高まり、さらに同じような状況・環境下にある者同士の交流が健康行動を支えていることが示された。

2. ひとり暮らしの方を視野にいれた効果的な保健指導・支援のあり方

小規模市町村で行った本研究では、特定保健指導を受けた対象者が〔自分のために来てくれる保健師との関係が励みになる〕と捉えていた。このことから、ひとり暮らしの方にとって保健師は身近で大きな存在となりやすく、保健師との良好な関係や改善の効果が目に見えることが行動変容への意欲の維持・向上に影響すると考えられる。さらに、保健師の役割として、住民同士がつながるきっかけを作り、行動変容が必要な人にとどまらず、地域全体を対象とした働きかけが行われていることが明らかになった。また、本研究において〔身近な人の経験談や健康への努力から自分も頑張ろうと思う〕こと、〔身近な人の誘惑から生活習慣が改善できない〕ことが挙げられた。このように、周囲の人との関わりには行動変容を促進・阻害させる両側面があることを踏まえる必要性も示された。桐生ら⁷⁾は対象者の心を占める思いを吐き出させ対象者側に視点を置いて関わる重要性を述べている。保健師は、ひとり暮らしの人の立場に立ち、自由度の高い生活の中の様々な誘惑を理解しながら、本人の改善したいという意思を引き出し、達成可能な目標をともに見つけ、行動変容につなげていく支援が必要と考える。

結論

本研究から、ひとり暮らしの方の行動変容に影響する要因として、健康管理を振り返る機会、健康観の変容につながる働きかけ、モチベーションを支える人との関係性や環境等が明らかになった。ひとり暮らしの方の今後の支援・保健指導のあり方として、ひとり暮らしの自由度の高い生活を理解し、生き方を支えることが生活習慣改善のための行動変容に向けた支援の第一歩となる。今後の課題として、事例数を増やし、地域の規模による違いなども検討していく必要がある。

謝辞

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

引用文献

- 1) 大槻弥生, 池田清子(2013): 地域で生活する高血圧症患者の療養行動の実態と影響要因, 神戸市看護大学紀要 17: 35-44.
- 2) 高木美子, 山口佳子, 富田寿都子他(2009): 特定保健指導の継続支援における行動変容を促進させる要因についての検討, 日本人間ドック学会誌 24(4): 35-39.
- 3) 小澤涼子, 吉田礼維子, 白井英子(2013): 生活習慣病予備軍にある壮年期男性が生活習慣に保健行動を取り組む過程, 日本保健医療行動科学会雑誌 28(1): 60-70.
- 4) 厚生労働省: 標準的な健診・保健指導プログラム 平成30年度版, 3-1, 2018.
- 5) 平敷小百合, 今松友紀, 田高悦子, 他(2015): 生活習慣病ハイリスク者における継続可能性の高い行動変容に向けた行政保健師の支援方法の明確化に関する質的帰納的研究, 日本地域看護学会誌 17(3): 51-59.
- 6) 森奈津子, 井口佳世, 横田留里(2016): 長浜市における「健康ウォーク」の取り組み健康なひとづくり、まちづくりをめざしたソーシャル・キャピタルの醸成, 保健師ジャーナル 72(7): 570-574.
- 7) 桐生育恵, 佐藤由美(2015): 特定保健指導の行動計画設定支援における保健師の思考プロセス, 日本地域看護学会誌 18(2, 3): 51-59.