



『中高年女性における生活習慣病の予防行動』 に関する研究

助産学専攻科

准教授 宮下 ルリ子 (みやした るりこ)

連絡先 県立広島大学 三原キャンパス 4419号室
Tel 0848-60-1171 Fax 0848-60-1171
E-mail ruri384@pu-hiroshima-ac.jp

専門分野： 助産学 ウィメンズヘルス看護学

キーワード： 中高年女性, 生活習慣病, 不定愁訴

● 現在の研究について

今日、女性の平均寿命の延長は著しく、86歳を超え世界でも長寿を誇っています。また、日本人女性の閉経年齢は50.5歳で、閉経後の人生は35年以上におよびます。さらに、日本人女性が90歳まで生存する割合は47.2%（2013年）に達している一方で、健康寿命は74.2歳（2013年）とされ、平均寿命に比べ約12歳も短く、要介護者が増加している現状です（高齢社会白書2015）。特に女性は50歳を越えると約半数が脂質異常症と診断され、閉経を境にエストロゲン低下による内分泌・代謝動態の変化（更年期症状）を経験します。よって、60歳代以降に脂質異常症や糖尿病、骨粗鬆症が顕在化してきます。これは、女性の健康寿命の短縮と不健康期間の延長につながり、生活の質（QOL）を著しく低下させることが考えられます。そして、中高年女性は、仕事において中間管理職等の重要な役割を担い、それに加え、家事、育児、介護等の様々な役割を抱え、日常生活での負担が増えるとともに、ストレスに包囲された状態といえます。さらに、程度の差はあれ、更年期症状に苦しみ、生活習慣が乱れる人も多く、生活習慣病予防行動を構築するのが難しい状況であると考えられます。このことから、中高年女性における生活習慣病の予防的視点で支援するための研究を行っています。

● 今後進めていきたい研究について

特定健康診査を受診する中高年女性の健康観

（知識・態度・行動）、生活習慣、更年期症状の有無、生活習慣病に関する身体情報等について質問紙調査を実施し、中高年女性の健康観の有無、生活習慣、生活習慣病の実態および関連を検証していきます。

● 地域・社会と連携して進めたい内容

現在まで、各地域（東北・関東・関西）における特定健康診査を受診した女性を対象に、質問紙調査を実施してきました。今後、中国地方である広島での調査を検討し、わが国における中高年女性の特徴の検証や各地域で比較検討をしていこうと考えています。

● これまでの連携実績

現在まで、東北（山形）・関東（埼玉）・関西（和歌山・神戸）地方において、地域における特定健康診査を受診した女性を対象に、調査を実施してきました。その一部である東北（山形）や関西（和歌山）での調査報告を国内（日本母性衛生学会等）で報告し、海外（ICM トロント 2017 国際助産師連盟会議）で報告しました。