

女性の健康に関する縦断研究

Longitudinal study of women's health

彦坂 令子¹, 上杉 幸世¹, 小林 実夏¹, 相川 リゑ子², 高木 麻友美²

¹家政学部食物学科, ²短期大学部家政科

キーワード: 女性, 健康教育, 食習慣, 生活習慣, 縦断研究

1. 研究の目的

女性に関わる健康問題の増加を背景に「女性の健康力」を高めることが政府から推奨されている現在, 100 年以上にわたり女子教育を継承してきた本学においても, 卒業生を対象とした健康調査の実施が必要である。本研究では卒業生を対象とした健康状況調査を実施し, 更にその対象者が本学在学中に記録した食事・生活調査のデータを合わせて解析することで, 大学生時代の食事や生活および学習効果が, 卒業後の人生で様々に変化する女性の生活習慣や健康状態へ及ぼす影響について解明することを目的としている。この研究によって明らかにされた結果は, 在学生への授業や生活指導および卒業教育, 地域住民への講座等にて活用することができるものである。

平成 23 年度は, 平成 22 年度に実施したプリテストの結果を反映させて調査票を改変した。その調査票を用いて, 卒業後 30~35 年を経た女性を対象として健康状況調査を実施し, 208 名から回答を得た。

2. 活動実施報告

1) 調査票の改変

プリテストの結果をもとに調査票の改変を行った。日本産婦人科学会生殖・内分泌委員会作成の更年期症状評価表をもとに, 対象者の健康状態に関する質問項目の追加修正を行った。また, 食事摂取頻度調査の部分では, 食事摂取頻度の区分見直しと食品名を追加修正した。

2) 調査対象者

1975 年から 1984 年 3 月の大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業生のうちで, 研究参加への承諾を得られた 224 名を調査対象とした。調査は, 郵便法により 2011 年 8 月に調査票を送付し 8 月から 9 月にかけて回収した。208 名からの調査票を回収した(回収率 92.9%)。

3) 対象者の基本データ

本年度回収した 208 名の調査票について, 食物摂取頻度調査データは, 208 名全員分のデータ化が終了した。その他の項目は, 現在 126 名分のデータ化が終了しており, 現データベースを用いて解析した結果を以下に示す。

対象者の調査回答時の平均年齢は 55.2 ± 3.5 歳であり, 身長 157.2 ± 5.0 cm, 体重 52.5 ± 7.7 kg であった。平均は, BMI 21.2 ± 2.8 であり, BMI による体格区分は, やせ 12.6%, 普通 77.2%, 肥満 10.2% であった。これらは, 平成 20 年国民健康栄養調査結果(50-59 歳女性)と比べ, やせの者は多く, 肥満の者は少ない結果であった。

対象者の家族構成は, 夫と子どもと同居している者が 43.8% と最も多く, 夫と二人で生活している者が 21.6% と次いで多かった。また, 親と同居している者は 29.8% であり, 同居の有無に関係なく, 介護経験のある対象者は 46.8% であった。

生活のゆとり

生活におけるゆとりについて, 平成 10 年度国民生活嗜好度調査(経済企画庁国民生活局)の調査票をもとに本研究においても同内容で調査を実施した。

表 1 生活のゆとり (n=126)

| | 本研究 | | 国民生活嗜好度調査 | |
|--------|------|--------|-----------|--------|
| | 充分ある | ある程度ある | 充分ある | ある程度ある |
| 経済的ゆとり | 6.3 | 73.8 | 2.8 | 41.2 |
| 時間的ゆとり | 18.3 | 46.8 | 8.7 | 51.6 |
| 空間的ゆとり | 36.5 | 49.2 | 10.7 | 56.1 |
| 精神的ゆとり | 10.3 | 71.4 | - | - |
| 総合的ゆとり | 12.7 | 72.2 | 3.6 | 48.5 |

生活のゆとりに関する質問に対して「充分ある」「ある程度ある」と回答した人数の割合を表 1 に

示す。また、参考比較のために平成 10 年度国民生活嗜好度調査結果を併記した。ただし、数値は男女合計（男女比=49:51）の結果である。これらから、生活のゆとりについては、いずれの項目においても本調査対象者結果のほうが国民生活嗜好度調査結果よりも高い値であった。これたのことから、本学卒業生は卒業後に経済面、空間面、および総合的比較的ゆとりのある生活を送っていることが推察できた。

更年期症状

対象者の主な更年期症状について結果を表 2 に示す。更年期症状のうち、症状の程度を「中」または「強」と回答した対象者の割合が多かった項目は、「肩や首がこる」「眼が疲れる」「背中や腰が痛む」「汗をかきやすい」「顔や上半身がほてる（熱くなる）」であった。

表 2 更年期症状 (n=126)

| | 症状の程度 (%) | | | |
|------|-----------|------|------|------|
| | 無 | 弱 | 中 | 強 |
| ほてり | 42.1 | 28.6 | 23 | 4.8 |
| 多汗 | 51.6 | 15.1 | 23 | 8.7 |
| イライラ | 68.3 | 19 | 9.5 | 1.6 |
| 不安感 | 67.5 | 23 | 7.1 | 0.8 |
| 憂鬱 | 66.7 | 22.2 | 9.5 | 0 |
| めまい | 63.5 | 21.4 | 13.5 | 0 |
| 肩こり | 32.5 | 16.7 | 22.2 | 26.2 |

4) 対象者の栄養摂取状況

調査用紙の食物摂取頻度調査の部分から、対象者のエネルギーと 52 種類の栄養素摂取量を算出した。本報告ではエネルギーとマクロ栄養素、食塩の摂取量を表 2 に示す。本研究で使用した食物摂取頻度調査を葛飾区在住の女性(年齢 50~64 歳)937 名におこなった結果、エネルギー摂取量は 1905kcal で食塩摂取量は 10.9 g であった。本研究の対象者はエネルギー摂取量が低い傾向にあり、特に食塩摂取量が低いことが明らかになった。

表 3 エネルギー・栄養素摂取量 (n=208)

| | 平均値 | 標準偏差 | 最小値 | 最大値 |
|--------------|-------|------|------|-------|
| エネルギー (kcal) | 1771 | 591 | 108 | 4183 |
| たんぱく質 (g) | 69.8 | 24.9 | 1.9 | 175.9 |
| 脂質 (g) | 51.5 | 19.5 | 0.3 | 139.0 |
| 炭水化物 (g) | 245.9 | 87.9 | 23.5 | 686.9 |
| 食塩 (g) | 5.8 | 2.7 | 0.0 | 20.5 |

3. 研究目標の達成状況

プリテストの結果をもとに調査票を改変し、210 名の大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業生から健康状況調査への回答を得た。データベースの構築を行い、対象者の家族状況、職歴、既往歴、食習慣、生活習慣、食事摂取状況、食生活への意識、生活のゆとり、身体的不定愁訴等のデータを記述的にまとめることができた。

4. まとめと今後の課題

対象者の現在の健康状況等については、データの構築と解析が完了した。今後は、30~35 年前に対象者に実施した 3 日間の食事記録調査のデータを整理・解析し、大学生時代の食事及び生活状況と現在の健康状況との関連について明らかにする。卒業後に就職、結婚、出産、育児等、様々に変化する女性としての人生を過ごす中で、食生活や生活習慣がどのように変化したのか、また大学生時代の食事及び生活状況が現在の健康状態に影響しているかを解明する。

5. 研究成果

1) 著書、学術雑誌

<学術雑誌>

[1] Kobayashi M, Adachi H Y, Ishihara J, Tsugane S. Effect of cooking loss in the assessment of vitamin intake for epidemiological data in Japan. *Eur J Clin Nutr.* 2011;65,546-552.

[2] 石橋弥生, 戸村香織, 上杉幸世, 彦坂令子. 給食管理実習における疲労調査. *給食経営管理学会誌.* Vol.6 No.1. 2012.

[3] 鎌田久子, 相川りゑ子. 食事づくり効力感尺度の開発の試み. *大妻女子大学家政系研究紀要* 48 号

[4] 大田まり子, 高田祐里, 上杉幸世. 飲酒習慣改善のための栄養教育プログラムに関する検討. *大妻女子大学家政系研究紀要* 第 48 号.

2) 学会発表

[1] 高田祐里, 堤未歩, 小林実夏. 日本人の糖質摂取量評価方法の開発. 第 58 回日本栄養改善学会, 広島. 2011. P148.