

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研究テーマ	地域における更年期女性の健康に関する意識の現状と健康支援の検討				
研究組織	代表者	所属・職名	看護学部・准教授	氏名	永谷 実穂
	研究分担者	所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子
		所属・職名	看護学部・助教	氏名	近藤 美保
		所属・職名	浜松医科大学・教授	氏名	永谷 幸子
		所属・職名	了徳寺大学・教授	氏名	河端 恵美子
	発表者	所属・職名	看護学部・准教授	氏名	永谷 実穂

講演題目	更年期女性への健康支援についての検討
研究の目的、成果及び今後の展望	<p>1. 背景・目的</p> <p>女性の健康課題を考える際、女性のライフサイクルに合わせたすべての年代への健康支援が重要となる。しかし、現在、女性が自身の健康に関する教育を受け、知識を得る機会は初潮教育や妊娠・出産・産後の時期に限られており、更年期にある女性が自らの心身の変化を受け入れながら健康に過ごすための教育が十分行われていない。また、更年期以降のエストロゲン減少によってサルコペニアや心血管病、骨粗鬆症といったフレイル関連疾患の発症リスクが高まることが報告されており、それが女性の不健康期間の長さの原因ともいわれている。更年期から老年期を健康に過ごすために身体面と生活全体におけるウェルネスの視点が重要となる。そこで更年期以降の健康を見据えた健康支援として女性が更年期以降の体の変化を知り、フレイル予防も取り入れた健康支援が必要と考える。本研究の目的は、地域住民（静岡県民）の更年期女性の健康に対する意識の向上を目指すために更年期女性への健康支援の方法について検討することである。</p> <p>2. 成果・および今後の展望</p> <p>2023年10月14日に小鹿キャンパスにて静岡県内在住の30歳以上の女性を対象に健康講座を対面およびZOOMでの開催を行った。参加人数は16名（対面13名、ZOOM3名）、内訳40代7名、50代7名、60代2名であった。参加者は40歳代の受講者が増え、最近では厚生労働省が女性の健康についての取り組みが行われ、更年期に対しても関心が出てきたことが背景にあると推察される。講座内容は、講義と体験を含めたものとし、講義は①更年期以降の身体の変化②フレイル予防③生活習慣病③こころの健康についての内容を行った。体験内容は、①更年期症状を自己チェック②フレイルチェック③身体測定（体組成・骨密度）④セルフチェック④アロマを利用しリラックスして生活する方法などを実施した。参加者のアンケートでは、講義内容・体験内容に関して好評な結果が得られた。体験を組み入れたことで、自身の身体の結果が可視化されたことで自身の体の状態を把握することで健康に目を向ける機会となった。更年期の健康課題の対策は、更年期にさしかかる前から考えることが重要である。より幅広い年代の女性が更年期以降の健康課題への関心を高めるための情報提供の方法の検討や参加しやすい講座を開催していくことが重要である。また、移動の負担がないことから、オンラインの活用を評価する声も聞かれ、参加者の利便性を考慮した開催方法についても検討していく必要がある。今後、自己管理能力を高め、健康維持に繋がる健康支援方法についても検討していく。</p>