

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
	研究協力者	所属・職名	浜松医科大学 基礎看護学講座・教授	氏名	永谷 幸子
		所属・職名	看護学部・講師	氏名	管原 清子
		所属・職名	看護学部・講師	氏名	近藤 美保
	発 表 者	所属・職名	看護学部・准教授	氏名	永谷 実穂

講演題目
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
研究の目的、成果及び今後の展望
1. 背景・目的 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。 2. 成果・および今後の展望 2025 年 10 月 25 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 14 名、内訳は、女性 30 代 1 名、40 代 7 名、50 代 3 名、60 代 4 名、70 代 1 名であった。参加者は 40 歳～50 歳代の受講者が増えている、また、今回は参加者の 3 分の 1 は 60 代以上の方であった。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、更年期以降に対しても健康の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。体験内容は、①更年期症状の自己チェック②フレイルチェック③自立神経の測定④身体測定（体組成・骨密度）⑤アロマサシェ作成⑥ハーブティーをのみながらの参加者同士の交流を実施した。今年度は、自立神経の測定する機器を追加し測定を行った。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。自身の身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。また、参加者の SMI の結果 6 点から 57 点と幅があり、更年期の症状がみられる女性が 7 割程度見られた。また、更年期症状が強くみられている方ほど自立神経の低下の傾向がみられていた。今後は、更年期症状と自立神経の関連性を含めて身体状況を評価することを検討できればと考えている。更年期対策の早期啓発に向け、参加しやすい講座のあり方や情報発信を工夫する。併せて、個人の自己管理能力を高め健康維持を支える支援策を今後も検討していく。