

山形県の一農村地域における 中壮年の健康意識と健康習慣に関する研究

N99-6313 宍戸和佳子 (指導教官 朝倉隆司)

1. 目的

本研究では、地域内での関係が密接な農村地域の中壮年者の健康習慣の実態を捉え、その関心と健康習慣行動との関連、周囲に対する不安・役割意識に似た意識と健康行動との関連を検討する。

2. 研究方法

i) 対象者 山形県米沢市内の40代・50代・60代の中壮年者110名

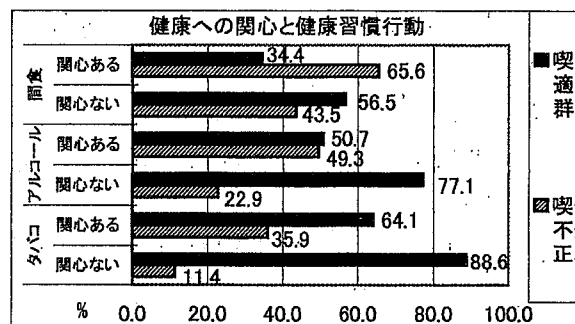
ii) 調査方法 無記名の自記式質問紙調査法

iii) 調査内容 基本的属性、健康状態、健康不安感、健康に対する関心、健康習慣行動、自分の健康が周囲へどう影響するかという感情、精神健康、健康と周囲との関わりについて自由記述

3. 主な結果と考察

i) 健康への関心と健康習慣行動との関連

タバコ、アルコール、睡眠、運動、朝食、間食、適正体重の7項目について、それら健康習慣への関心と実行度を分析した。関心は全体的に高く、「関心がある」割合は『間食』57.0%～『睡眠』73.1%の範囲であった。『運動』『間食』2項目では男性より女性の方が関心が高かった($P<0.05$)。実行度では、『朝食』適正群が92.7%と最も高い反面、『運動』適正群12.7%と著しく低く、集団全体的に運動不足と示唆される。各項目ごとに見ると、『タバコ』で男性48.2%が「吸う」のに対し、女性で「吸う」人は一人だけであった。『アルコール』をほぼ毎日飲む割合は、女性11.4%に対し、男性88.6%と男性の不適正群が目立った。『間食』においては男性30.4%に対し、女性の85.2%もの人が好ましくない習慣であった。関心と実行度との関連を見ると、タバコ($P<0.01$)、アルコール($P<0.01$)、間食($P<0.05$)の3項目において有意差がみられた。それら3項目とも、行動適正群の割合が、「関心のある」人より「関心のない」人の方が多いという、予測と全く逆の結果となった。実行度での性差も関わっているのだが、健康への関心が適正な健康習慣行動に向いていないというこれらの実態は、問題として捉えるべきだろう。



ii) 周囲への影響感と健康習慣行動との関連

自分の健康状態が周囲(家族、職場、地域)にどう影響を及ぼすかという感情9項目それぞれと健康習慣の実行度とを分析すると、「自分の健康な姿が家族に安心感を与える」「自分が健康でいるから家族円満に保たれている」と考える人の健康習慣の実行度は有意に高く、その他の「健康を損ねると周囲に不安を与える」等の項目と実行度については有意がみられなかった。自由記述から得られた意見ともみると、家族には迷惑をかけないように健康を維持したいという思いは強いが、地域に対しては感じもし健康を損ねた場合、家族の負担を考えると不安になるという思いがあるようだ。病気になると周囲に迷惑をかけるから健康でいよう、気をつけようという思いは、それ以上に家族や近隣の人々のサポートとして作用し、健康維持や健康意識につながっていると考えられる。つまり、健康意識や健康習慣は周囲に対する不安感からではなく、安心感や健康への積極的な感情から生まれると考えられる。

4. 結論

健康への関心は全体的に高いが、タバコ、アルコール、間食の3項目において、関心がある者ほど適正な行動をとる傾向がみられた。また、健康意識や健康行動には、周囲に対する消極的な健康感ではなく、積極的な感情が関与していると考えられる。

5. 主な参考文献

森本兼彥：ライフスタイル研究の意義と展望、ライフスタイルと健康—二十一世紀環境医学の展望—, p86-116 1998.