

〔報告〕

育成期看護学（方法8 育成期看護技術演習2）における
女性のセルフケアの学習効果

服 部 律 子 堀 内 寛 子 藤 迫 奈々重

Learning Efficacy of Women's Self-care in the Program of Nursing
in Children and Child Rearing Families

Ritsuko Hattori, Hiroko Horiuchi, and Nanae Fujisako

I. はじめに

看護を学ぶ学生にとって、自らの身体を知り健康な生活行動を実践できることは、将来他者への看護を実践するために、基本的に身につけていなければならない能力であると考えられる。またセルフケアは、看護の基本的概念であるとともに、「自らの健康を管理していく」と言う考え方は、近年広く一般にも普及し健康管理への関心は高まってきている。

さらに女性の健康管理という視点からは、「リプロダクティブヘルス」(性の健康と権利)の概念が掲げられ、女性の性と生殖の健康に関する権利の保障が明記されている。「リプロダクティブヘルス」の考え方は、女性が自らの性と生殖に関わる行動に自己決定できる権利であり、このことは自分の身体についてよく知り責任をもてることとも意味している¹⁾。

以上のように女性の健康管理のためのセルフケアの学習は、女性の健康上の課題であるが、特に看護学生にとって、自分の身体を通してセルフケアの方法を学ぶことは、意味ある学習であると考えられる。筆者らは先行研究において、女子大生の月経時の不定愁訴とライフスタイルの関連や、精神状態との関連を検討し、軽い運動などのセルフケアを基本とした月経教育を実施してきた^{2~4)}。その結果、月経時の症状改善にはある程度の効果が認められ、月経に関する健康教育によりセルフケア能力が高められるのではないかと考えられた。

そこで今回、本学1年生後期の育成期看護方法の演習

課題に「女性の健康とセルフケアの学習」をあげ、セルフケア能力を高める教育方法を取り入れ、自らの身体と生活を通して、基本的な知識を身につける試みを行ったので報告する。

II. 育成期看護方法の学習目的と内容

育成期看護学では、子どもと子どもを育成する家族を対象とした看護を学ぶのであるが、従来の母性看護学と小児看護学を包括した内容であり、概論は1年次の前期から始まり、3年次の実習までに系統的な学習を積み上げていくカリキュラムを組んでいる。育成期看護方法の学習内容のポイントであるセルフケアの実践学習は、女性の身体の構造と機能を自らの性周期の変化を読み取ることで理解を深め、食や運動など日常生活行動にも配慮できることを目指している。今回の報告は、1年次後期に行う看護方法8の最初5回の講義と演習を基に、後期終了まで課題を中心に自己学習させた教育方法の評価である(あとの10回の演習は小児領域)。

1. 学習目的

男性女性の生殖器の構造と機能に関する基本的知識を学び、さらに女性の性周期と健康についてセルフケアの実践を通して理解する。

2. 講義内容

- 第1回 (講義) 女性の健康とセルフケア
- 第2回 (講義・演習) 生殖器の形態(男女)
- 第3回 (講義・演習) 生殖器の機能(男女)

第4回 (講義・演習) 生殖の仕組み

第5回 (講義・演習) 性の健康に関する今日的問題および自由課題

3. 演習課題

1) 第2～5回までの学習課題

2) 基礎体温測定(家族計画協会のパンフレット「レディスメモリ」を配布し、方法8の演習期間を通して測定するように指導した)

3) 日常生活記録(本講座で作成した、睡眠食事などの簡単な自記式手帳で同様に演習期間毎日つけるように指導した)

4) 演習開始時(演習前とする)と後期終了時(演習後とする)の各2日分の食事記録(開始時の栄養分析は教員で行い、学生に返却した。また女子栄養大学出版の「食品80カロリーガイドブック」を貸与し、食についての参考資料とした。終了時の栄養分析は、空き時間に学生に指導し学生が行った。)

2)～4)の課題については、第1回の講義でその意味を説明した。

なお男子学生1名については、基礎体温測定と後述の月経調査を除き、レポートとして「男性の性の発達と性行動の特徴」を追加し学習課題とした。演習課題については演習終了時に1)～4)までまとめて提出させた。

Ⅲ. 対象と方法

対象は本学1年生79名のうち女子78名である。演習課題の実施時期は平成12年10月～13年1月末であった。

学習効果の検討は、演習の前後で行った月経および日常生活の健康に関する調査と、食事内容の分析を比較することで行った。なお演習に出席するすべての学生に調査を行ったが、調査票の記入自体、自分の性周期の観察にも繋がること、また分析し評価研究を行う事を説明し、了解の得られた学生に調査の協力を求めた。また自由記載欄を設け、個人的な相談にも応じる体制をとった。演習の最後には小テストを行い、性周期と生殖器の構造と機能に関する知識の確認をした。

調査内容は、月経に関する基礎的データ、ライフスタイルについては、増田ら⁵⁾の勤労者の疲労についての研究の「ライフスタイル評価表」を参考に睡眠・生活・食事状況の各項目について、われわれが検討を加えた14項

目からなる質問紙を用いた。日常生活健康度質問紙は、「そう」「ややそう」「ややちがう」「ちがう」の4段階評価で、逆転項目はそれぞれ換算し合計点数が低いほど、生活が不健康であるとした。月経時のセルフケア行動の測定は、表2に示したそれぞれの行動について、「毎回心がけている」を1点、「時々心がけている」を2点、「あまり心がけていない」を3点、「考えたことがない」を4点として合計点数が低いほど、セルフケア行動がとれているとした。また月経への認識については、各自の月経のイメージについて、あてはまるものを選んでもらって、それぞれ肯定的な認識と否定的な認識に分け、それらの個数を合計として表した。肯定的な認識は、「健康のあかし」「安心できる」「当然のこと」「誇らしい」などであり、否定的な認識は「煩わしい」「面倒である」「恥ずかしい」「男がいい」などである。学生の体格の満足度は、学生の身長と体重からBMIを算出し、やせ(20未満)、普通(20～25未満)、肥満(25以上)にわけ、それぞれの学生が体重や身長に対して不満をもっている数を調べた。食事調査は2日間の食事内容について女子栄養大学出版の統計パッケージを利用して栄養分析し、2日間の平均値を求めた。またこの演習課題の感想などを調査した。

統計学的検定には対応のあるt検定を用いて検討した。

Ⅳ. 結果

対象78名のうちすべてのデータが揃っている68名を分析の対象とした。対象の平均年齢は 18.7 ± 1.3 歳 平均身長 158.9 ± 4.8 cm 平均体重 49.4 ± 12.8 kg 平均初経年齢 12.0 ± 1.7 歳であった。

1. 日常生活の健康度について

日常生活の健康度に関しては、睡眠状態、食事状況の各項目について演習前と演習後に変化はなかった。生活状況の各項目は演習前の方が、演習後に比べて有意に良好であった(表1)。

2. 月経時のセルフケア行動について

学生のセルフケア行動の変化は、演習前に比べて演習後は、様々なセルフケア行動をとる学生の割合が有意に上昇していた(表2)。特に「睡眠をとる」「軽い体操をする」「身体特に腹部を暖める」「指圧やマッサージをする

表1 日常生活の健康に関する質問表

		演習前	演習後
睡眠状態	1) 熟睡できない	3.35±0.84	3.20±0.97
	2) 寝つかれない	3.34±0.83	3.48±0.83
	3) よく目がさめる	3.29±0.98	3.48±0.90
	4) 早く目がさめ、その後寝つかれない	3.57±0.79	3.48±0.90
	5) 朝起きたとき熟睡感がある	2.25±0.65	2.11±0.66
生活状況	1) 生活は規則正しい	2.38±0.82	2.17±0.76 *
	2) 学生生活に満足している	2.66±0.71	2.15±0.80 ***
	3) 体調はよい	3.02±0.86	2.61±0.83 **
食事状況	1) 毎日朝食をとる	3.58±0.83	3.62±0.82
	2) 3食規則正しくとっている	3.03±0.97	3.17±0.97
	3) 乳製品・野菜を多く食べている	2.62±0.74	2.55±0.88
	4) インスタント食品を多く食べている	3.06±0.88	2.94±0.83
	5) 間食はしない	1.97±0.85	1.78±0.72
	6) 過食や多食をしない	2.31±0.83	2.13±0.90

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表2 月経時の対処行動（セルフケア行動）

	演習前	演習後
1) 身体を清潔にする	1.41±0.79	1.27±0.70
2) パットをまめに交換する	1.36±0.57	1.34±0.65
3) 気分転換をする	2.80±0.76	2.64±0.82
4) 睡眠を十分にとる	2.61±1.03	2.36±1.09 *
5) 栄養をとる	2.81±0.89	2.66±0.95
6) 軽い運動をする	3.08±0.82	2.89±0.79 *
7) 水分を控える	3.39±0.66	3.45±0.59
8) 身体特に下腹部を暖める	2.36±0.87	2.00±0.99 **
9) 指圧やマッサージをする	2.97±0.99	2.64±0.95 ***

*p<0.05 **p<0.01

る」と答えた学生は、演習前より演習後の方が有意に上昇していた。「また月経が日常生活におよぼす支障の程度を1（そうではない）～5（全くそうである）までの5段階で答えてもらったところ日常生活への支障の程度は、演習前は平均3.3（標準偏差1.1）であり演習後平均3.1（標準偏差1.3）と有意ではないが、低下していた。

3. 月経に対する認識について

演習前に比べて演習後は、月経に対する学生の認識は肯定的な捉え方の個数が平均3.3と有意に上昇していた。否定的な捉え方には、変化がなかった（表3）。

表3 月経に対する認識の変化

	肯定的認識	否定的認識
演習前	2.2±1.5	1.4±1.2
演習後	3.3±1.6	1.4±1.3

***p<0.001

4. 食事内容調査について

演習前と演習後のそれぞれ2日間の食事記録から栄養摂取状況を対応のあるt検定で分析した結果を表4に示

した。どの栄養素についても摂取量、充足率とも有意な増減はなかった。充足率については、演習後においてエネルギー量、たんぱく質量は約90～106%であったが、脂質を除いてはすべての栄養素で充足率を満たしていなかった。脂質は演習前も後も140～150%であった。カルシウムと鉄については、充足率は65～70%と低値であった（表4）。

5. ボディイメージについて

演習後においてBMIが20未満の「やせ」に当てはまる学生は26人（43.3%）、「普通」（BMI20～25未満）である学生は32人（53.3%）、「肥満」（25以上）の学生は2人（3.3%）であった。「やせ」のなかでも自分の体重に不満があり、減らしたいと思っている学生は18人であり、「普通」の学生のうち体重を減らしたい学生は27人であった。

6. 看護教育上の意味について

学生の自己評価として、演習に参加する前と比べて自分の身体と性周期に対する認識は「とても高まった」「高

表4 栄養摂取量と充足率の変化

		摂取量 (g) (平均±標準偏差)	充足率 (%) (平均±標準偏差)
エネルギー (Kcal)	前	1583.7±371.9	97.3±22.6
	後	1469.4±515.4	89.2±31.0
蛋白質 (g)	前	59.0±18.6	105.5±33.1
	後	57.2±21.0	102.6±38.3
脂質 (g)	前	54.7±18.0	151.6±50.6
	後	50.8±23.4	139.7±63.7
糖質 (g)	前	217.9±58.4	80.5±21.2
	後	198.1±71.4	72.3±25.8
カルシウム (mg)	前	429.2±163.9	69.1±29.9
	後	410.1±222.1	68.9±37.3
鉄 (mg)	前	7.9±2.4	65.8±20.2
	後	8.4±3.1	70.5±25.5
ビタミンA (IU)	前	1489.5±847.2	83.0±47.2
	後	1726.0±1554.2	88.3±52.6
ビタミンB1 (mg)	前	0.6±0.2	69.2±29.0
	後	0.5±0.2	77.4±31.3
ビタミンB2 (mg)	前	0.9±0.4	85.2±42.0
	後	0.8±0.3	77.4±31.3
ビタミンC (mg)	前	36.8±33.8	37.7±42.1
	後	40.4±87.8	40.2±60.0
食塩 (g)	前	8.9±3.0	89.3±30.1
	後	8.2±3.5	81.8±35.4

まった」とする学生が、80.9%であり、月経のセルフケアに対する認識も同様に、「とても高まった」「高まった」とする学生が79.4%と高率であった。またこの演習に参加し、「看護学を学ぶ上で健康的な生活を自ら実践してみることは意味があると思うか」という問いに関しては、83.8%の学生が意味があると考えていた。

知識の確認である小テストの結果は、100点満点で平均86.6±11.4点(範囲72～95点)であり、基準点(60点)に満たないものはいなかった。

V. 考察

育成期看護方法の「女性の健康とセルフケア」に関する演習に関して、主な目的である「自分の身体を通して女性の身体の仕組みと働きを学ぶ」ことに関しては、学生の認識は演習前より高まり、ほとんどの学生が看護学を学ぶ上で意味があると考えている。また母性看護学で必要とされる基礎的な男性・女性の生殖器の構造と機能や、妊娠の成立に関しては、基本的な知識もほぼ身につけ、学生は演習課題が、看護を実践していく上で意味ある学習であると実感でき、自分自身の性周期にも関心をもつことができたと考えられる。

自分自身の身体に起こる変化の意味を科学的に捉えることができると、身体の機能や構造を学ぶことも、より興味深くなってくる。特に女性の心身には性ホルモンの影響を受けた周期的な変化があり、身体面だけでなく精神的にも様々な影響を及ぼす。基礎体温を測定し、さらにその意味を学ぶことにより、自分の身体と心への観察力は深まっていくと考えられる。学生に基礎体温を測定させる学習方法は、母性看護学教育ではしばしばみられるが^{6,7)}、課題をセルフケアの学習として評価したものはなく、看護基礎教育課程で、「女性の健康」の視点から取り入れることは、有効であろう。

月経とセルフケア行動に関しては、本演習を受講したあとでは、学生の月経に対する認識も肯定的なものが多くなり、またセルフケア行動も自らとるようになった学生が増加した。月経は初潮の頃から数年間繰り返されている生理的な現象で、女子学生の生活にはなじみ深いことではあるが、その科学的な意味を理解することがなかったり、また女性としての性の受容に問題があったりすると、月経も不快な現象となってしまうがちである⁸⁾。今回の結果では、女性の性周期と健康に関する課題を学ぶことにより、学生の認識は高まり、月経に関してもよ

り肯定的な受け取り方ができたと思われる。また月経が日常生活に支障を及ぼしているか、という点ではやや低下しており、月経の受け止め方に違いが見られるのではないかと考えられた。セルフケア行動についても月経時の不快感を少しでも減らそうと、清潔にしたり気分転換をしたりするなど、いろいろと工夫してみようとする学生が増加し、演習課題を学び実践することにより、月経のセルフケア行動への動機は高まった。われわれは先の報告で、看護学生の自己効力感とセルフケア行動との関連を調査し、自己効力感、つまり自分自身をコントロールできる能力の高い学生は、積極的に月経のセルフケア行動をとっていることを報告した⁹⁾。今回の結果についても自分自身の性周期について学んだあとは、月経に関してセルフケア行動をとることが多くなっている。自己効力感を高める教育として、バンデューラが述べているように、生理的・感情的状態をよく観察し「身体の状態を向上させ、ストレスやネガティブな感情傾向を減少させて身体の状態を正しく把握すること」¹⁰⁾は有効な方法であると考えられる。

しかし、日常生活の健康度という点では、演習前後で変化はなくむしろ生活状況は悪化していた。これは、調査が試験前に行われたもので学生のゆとりのなさが現れているとも考えられるが、既報の健康教育¹¹⁾においても日常生活の健康度には変化はなく、生活そのものを改善していくことは、学生を対象とした場合短期間では難しいようである。

食事内容においても同様に、栄養摂取の面では変化は認められなかった。食生活全体としてみると、規則的な食事や朝食の摂取、また野菜のとり方などはまだ問題が残る点である。今回の結果では脂質の充足率は150%を超え、総エネルギー量の30%以上であった。これは「日本人の栄養所要量」¹²⁾の基準である20~25%を上回っている。また鉄やカルシウムの摂取が少ないことも、現代の女性の健康からみて、問題が残ると考えられる。

本学においても一般の学生と同様の傾向が認められ「やせ願望」の学生が多い¹³⁾。今回は多くの課題があり、食事指導に重点をおくことはできなかったが、体重を減らしたいということと、自分の生活や食事内容を見直すことが学生には繋がらず、ヘルスプロモーションの教育にはまだ多くの課題がある。食生活とボディイメージの

指導やカウンセリングは今後も必要であろう。

月経に伴う不定愁訴の軽減には、食事や運動などの生活習慣改善を図り効果を上げている報告も多く^{13~16)}、今後は看護学生に適した教育プログラムの改善と看護教育上の効果を期待する方法の開発が望まれる。

VI. まとめ

本学1年生女子を対象に育成期看護方法の演習において、「女性の健康とセルフケア」の実践的な学習を行い、その学習効果を検討した。演習の目的は、自分自身の性周期の観察や日常生活を整えることを実践しながら、男性女性の生殖器の構造と機能に関する基本的知識を学ぶことである。演習後には学生が月経時のセルフケア行動を実施する頻度も有意に高くなり、また月経の認識も肯定的なものが有意に上昇した。日常生活行動は、健康的な変化をしめさず、栄養摂取状況も改善しなかった。また80%以上の学生は、自分の身体と性周期に対する認識や月経のセルフケアへの関心は高まり、看護を学ぶ上で健康的な生活を自ら実践することは意味があると答えていた。健康的な生活の実践や食生活の改善に関しては、今後も教育的指導が必要であると考えられた。今回の演習方法は、女性の健康を考え健康的な生活を実践するという点で、学生の今後の看護学の学習にとって動機付けとなり、効果があったと考えられた。

文献

- 1) 芦野由利子：リプロダクティブ・ヘルス／ライツ，家族計画便覧，日本家族計画協会，1994。
- 2) 服部律子，前原恵子，任和子：看護学生の月経時の不定愁訴とライフスタイル，京都大学医療技術短期大学部紀要，17；33-40，1997。
- 3) 服部律子，任和子：看護学生の月経時の不定愁訴と抑うつ度，思春期学，16；524-530，1998。
- 4) 服部律子，皆川貴子：女子学生への月経教育プログラムの試み，思春期学，18；377-381，2000。
- 5) 増田彰則，野添新一，田中弘充他：勤労者の疲労についての研究，心身医学，36；154-160，1996。
- 6) 小林美千代，和田佳子，高塚麻由他：看護短大生における基礎体温測定による性機能状態の理解，新潟県立看護短期大学紀要，6；91-95，2000。
- 7) 小田山信子，杉山敏子，高林敏文：看護学生の基礎体温測定とその効用，東北大学医療技術短期大学部紀要，9；1-7，2000。

- 8) 野田洋子：月経の経験と社会的要因，思春期学，13；176-180，1995.
- 9) 服部律子，堀内寛子，藤迫奈々重：女子大生の月経対処行動とセルフエフィカシー，母性衛生，42；615-620，2001.
- 10) バンデューラ，A：激動社会のなかの自己効力（本明寛他監訳）；1-15，金子書房，1997.
- 11) 前掲4）.
- 12) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：第6次改定日本人の栄養所要量；36-41，第一出版，1999.
- 13) 榊原千佐子，宮田延子：医療系短大女子学生の瘦身願望者の食生活について，日本看護医療学会誌，2；17-24，2000.
- 13) Fontana AM, Badawy S：Perceptual and coping processes across the menstrual cycle：An intervention in a premenstrual syndrome clinic and a community sample, J Behav Med, 22；152-158，1997.
- 14) Ugarriza DN, Klingner S, O'Brien S：Premenstrual syndrome：diagnosis and intervention, Nurse Pract, 23；49-52，1998.
- 15) Morse GG：Effect of positive reframing and social support on perception of premenstrual changes among women with premenstrual syndrome, Health care for women int, 18；175-193，1997.
- 16) Seideman RY：Effects of a premenstrual syndrome education program on premenstrual symptomatology, Health care for women int, 11；491-501，1990.

（受稿日 平成14年2月26日）