

## 健康観の変化が日常生活習慣に及ぼす影響

厚生連高岡病院 2病棟5階

吉岡 香代, 水木 沙織, 湊 知恵  
室沢 政代, 柴 和子, 沢田 正子  
藤巻 一美

### はじめに

成人病が生活習慣病と言われるようになって、10数年が経過する。日野原は「生活習慣病は、自分が長年の悪い習慣のために作ってしまった病気である」<sup>1)</sup>と述べているように、高血圧・糖尿病・高脂血症・心疾患・脳血管障害等の生活習慣病は、まさに個人の生来からの生活習慣が影響を与えていると思われる。そしてこの生活習慣は患者個々の健康に対する考え方、すなわち健康観に強く関連するものと考えた。そこで今回私達は、生活習慣病と診断された患者が、疾患に罹患する以前と比較し健康観に変化があったかどうか。また健康観に変化があった人となかった人とは、5項目の生活習慣に変化があったか、生活習慣への知識の向上があったかを明らかにして今後の患者指導に生かすための調査を行ったのでここに報告する。

### I. 研究目的

1. 生活習慣病罹患前後において、健康観の変化が生活習慣の改善に結びついているか調査する。
2. 生活習慣病罹患患者の生活習慣改善への指導の方向性を明らかにする。

### II. 用語の定義

生活習慣；一度身に付けば、生きてゆく上で

考えたり努力しなくても、自然に行動できること。

健康観；個々が健康に対してどの様な信念体系を持っているか、ということ。

### III. 研究方法

1. 調査期間；平成10年4～5月
2. 調査対象；職業・地域を問わない、成人期（30～69才）の当院内科外来通院中の生活習慣病罹患患者、100名。（無作為抽出）
3. 調査方法；プレスロウの7つの健康習慣を参考にし、日本版HLC尺度をもとに現在と罹患前の生活習慣についての内容を比較できる独自のアンケートを作成し、対象者に郵送し回収する。
4. 分析方法；回収したアンケートの結果を健康観の変化した患者（変化群）と変化しなかった患者（否変化群）とし、それぞれの群においてT検定を行った。

アンケートの回収率は58%で、有効回収数は変化群24名、否変化群34名である。

### IV. 結果と考察

1. 喫煙習慣では、変化群は24人中8人に喫煙量が減少し有意差があった（ $p<0.01$ ）。否変化群は34人中10人の減少で有意差はなかった。飲酒習慣では、変化群は24人中8人に、飲酒量が減少し、有意差があった

( $p < 0.02$ )。否変化群は34人中5人の減少で有意差はなかった。

喫煙・飲酒習慣では、変化群のみに有意差があった。このことから健康観の変化が両習慣の改善に関連しており、変化群においては、自分の疾患を悪化させないために生活習慣を改善したものと判断します。

## 2. 食習慣

- 1) 塩分では、変化群は24人中6人が適正な塩分量を守っており、有意差があった ( $p < 0.01$ )。否変化群も34人中30人で有意に少なかった ( $p < 0.0001$ )。
- 2) 朝食では、変化群・否変化群共に罹患前から摂取していた。
- 3) 野菜でも、変化群・否変化群共に罹患前から摂取していた。
- 4) 間食では、変化群は24人中7人が間食量が減少し有意差があった ( $p < 0.002$ )。否変化群も34人中13人と、有意差があった ( $p < 0.02$ )。
- 5) インスタント食品では、変化群は24人中22人が、摂取状況に改善がみられ有意に少なかった ( $p < 0.0001$ )。否変化群は34人中7人と改善がなく有意差はなかった。
- 6) 脂肪では、変化群は24人中3人しか摂取状況に改善がなく有意差はなかった。

否変化群は34人中7人に改善みられ有意差があった ( $p < 0.03$ )。

食習慣改善の傾向では、食習慣と健康観の関連において、インスタント食品の摂取の改善については、関連性が実証された。他の項目については実証されなかった。しかし、食習慣の改善は全項目にみられた。これらの事から、対象者が生活習慣病に罹患してから10年未満と比較的浅く、医療サイドの指導がスムーズに受け入れられ、効果があらわれていると考える。

3. 運動習慣では、変化群は24人中12人が運動量が増加し有意差があった ( $p < 0.002$ )。否変化群34人中10人の増加だけで有意差は

なかった。運動習慣では、変化群のみに有意差があり、健康観との関連性が認められた。このことは、自分の健康に対して真剣な考えを持つ人の方が、運動習慣を改善し実行しているといえる。

4. 睡眠習慣では、変化群は24人中3人しか改善がなく有意差はなかった。否変化群も34人中3人しか改善がなく有意差はなかった。これは対象者の多くが壮年期の患者で仕事が優先され、睡眠時間を削らなければならないと予想される。

## 5. 知識

- 1) 肥満改善の知識では、変化群は24人中5人の改善で有意差はなかった。否変化群も34人中9人の改善で有意差はなかった。
- 2) 薬の作用の知識では、変化群は24人中22人が薬の作用を理解し有意差があった ( $p < 0.006$ )。否変化群は34人中18人が薬の作用を理解し有意差があった ( $p < 0.0009$ )。
- 3) 生活習慣病の知識では、変化群は24人中14人が認識しており優位差があった ( $p < 0.01$ )。否変化群も34人中22人が認識しており優位差があった ( $p < 0.02$ )。

知識の向上については、肥満の知識は両群共に知識はあるが肥満は改善されず、有意差はなかった。食習慣の項目で、間食も脂肪の摂取量も減少した結果を得ていたが、実際の行動において動機づけが来ていなかったと考える。薬の作用・生活習慣病の知識において、両群共に有意差があった。これは健康観の変化に関連はないものの、対象者が生活習慣病に罹患したことで自己管理の必要性を認識していることのあらわれと考える。

6. 健康観では、両群間において有意差はなかった。しかし、対象者の傾向としてInternalが最高得点の人は、変化群19人・否変化群22人。Familyが最高得点の人は、変化群8人・否変化群8人。Professionalが最高得点の人は、変化群3人・否変化群

4人。Chance・Supernaturalが最高得点の人は0人であった。(最高点が同点の人数は除く)

健康観では、結果からも分かるように両群共に、Internal傾向が強いとわかった。また、変化群の患者からは、「以前は健康について考えもしなかったが、病気になってからは関心を持つようになった」「以前は健康に自信があったが、生活習慣病になり食生活を見直すようになった」「病気になって健康の有り難さが分かり、自己管理しなくては、と思うようになった」「暴飲・暴食は避け、規則正しい食生活を営むようになった」「自己健康管理が、大切だと思うようになった」等の、考えの変化が聴かれ、患者の物の見方や考え方を伺うことができた。

今回の研究では、Internalの得点が高く、患者は自分の健康は自分で管理していく傾向にあると解釈できる。また健康観を調査する事で、その人の特性を掴み生活習慣指導に生かす事ができると考える。

## VI. 結 論

1. 喫煙習慣と飲酒習慣では、変化群のみに改善がみられ健康観の変化と関連があった。
2. 食習慣では、塩分摂取量と間食の摂取状況に両群共に改善がみられ、健康観の変化

と関連はなかった。インスタント食品の摂取状況は変化群のみに改善がみられ、健康観の変化と関連があった。

3. 両群共に間食も脂肪の摂取量も減少した結果を得たが、肥満が解消されておらず実際には行動できていなかった。
4. 運動習慣では、変化群のみに改善がみられ、健康観の変化と関連があった。
5. 健康観では、両群間に大きな違いはなかったが、健康観を知ることで個々の特性にあった生活習慣指導ができる。

## 引 用 文 献

- 1) 日野原重明；「生活習慣病」がわかる本，ごま書房，P23, 1997
- 2) 堀毛裕子；心理尺度ファイルー人間と社会を測るー，P525, 1994

## 参 考 文 献

- 1) 宗像恒次；行動科学からみた健康と病気，メジカルフレンド社，1995
- 2) 日野原重明；「生活習慣病」がわかる本，ごま書房，1997
- 3) 西田真寿美；自己コントロールとセルフケア，看護研究，Vol 30, No 6, 1997
- 4) ライフスタイル改善指導マニュアル，保同人社，1995