

## 働く人々の労働生活を支援する看護実践能力の追究

桑原恵子 福森和子 (NTT西日本東海健康管理センタ) 佐藤澄子 (旭化成建材株式会社穂積工場)  
水野由美 (岐阜県労働基準協会連合会) 酒井信子 (株式会社ブリヂストン関工場) 宮川敬子 (東レ株式会社岐阜工場) 武藤ひとみ (エーザイ株式会社川島工場) 上野美智子 梅津美香 奥井幸子  
兼松恵子 奥村美奈子 (大学)

### I. はじめに

働く人々の労働生活を支援する看護実践能力の向上を目指して、共同研究を継続してきた。平成16年度からは、実際の活動事例を検討し、実践に活かすという試みを始めた。今年度は4名の実践看護職より事例が提供された。これらの検討結果の一部について報告し、共同研究の中で活動事例の検討を行うことの意義を振り返り、今後の共同研究活動の発展につなげたい。

### II. 検討会の概要

平成17年3月以降、検討会は5回開催し、事例提供者は4名であった。検討事例は表の通りである。また、検討内容はその場で記録をとり、後日、事例提供者がその記録を確認した上で、感想・学んだことを追加し、資料とした。また、倫理的配慮として、検討に際し配布された資料は、各共同研究者が責任を持って保管をすること、共同研究の成果を外へ発表等する際には、個人名・事業所名が特定されないようにすることを、研究者間で確認・合意した。

今回は、No.2の事例である「肥満対策としての“生活習慣改善マラソン” (以下改善マラソン) の実施と成果」の検討結果について報告する。

表 検討事例

No	時期	事例提供者	事例
1	平成17年3月	A	計画中の「メンタルヘルスマネジメント教育」について
2	平成17年6月	B	「肥満対策としての“生活習慣改善マラソン”の実施と成果について
3	平成17年9月	A	No.1の検討会で取り上げた「メンタルヘルスマネジメント教育」を実施して
4	平成17年11月	C	「ウォーキングによる健康づくり活動」を実施して
5	平成18年1月	D	計画中の「健康チャレンジ教室」について

### III. 検討事例 (No.2)

#### 「肥満対策としての“生活習慣改善マラソン”」

##### 1. 事例紹介

N支店では他支店と比べ平均年齢が低いにもかかわらず、BMIから見た肥満度が高く、その理由として過剰な飲酒や運動不足、食生活の乱れなどが考えられる。肥満対策の試みとして改善マラソンを企画実施した。

##### 1) 実施方法

改善マラソンの期間は1ヶ月とし、メールにて参加を募り、事前アンケートを送付した時点から開始とした。食生活を添削しアドバイスを返信し実施項目を宣言してもらった。さらに3日間の食事記入に基づき改善項目を提案し2週間実施し、事後アンケートを記入し終了とした。1ヶ月間面談や電話等のアドバイスではなく、すべてメールで支援した。

##### 2) 実施対象

参加者25名 (男23人女2人) BMI標準13名肥満傾向12名であった。アンケート結果より目標体重が平均4kg減量を目指しており、中には10kg減量を掲げているものもあった。食生活では油脂類が1日1~2回、緑黄野菜及び淡色野菜の摂取が少ない傾向であった。参加者の64%は運動習慣があり、週1~2回70分ウォーキングやゴルフの練習など実施していた。6割の人が生活面において気をつけていると回答した。

##### 3) 実施結果

###### (1) 食事記入より

指示カロリーより、摂取カロリーが多かった者は7割強で、平均指示カロリーは1883kcalで、平均摂取カロリーは1936kcalであった。最高で指示カロリーより580kcalと多く、過度のアルコール摂取したことが原因であった。指示カロリーを200kcal以上越えているものは4割もいた。

バランス的にも全体に偏りがあり、炭水化物が多く、乳製品や野菜・果物類の摂取が少なかった。朝食を摂取していなかったり、夕食時間が遅いなど、食生活の乱れが目立った。

###### (2) 提案後食事記入結果より

指示カロリーより摂取カロリーが多かったも

のは6割と少なくなり、多いものでも150kcal程度であった。200kcalを超えているものは1人のみであった。バランスもよくなり、野菜の摂取及び炭水化物の減少が見られた。アルコール量の減少も見られた。また通勤や階段の利用など運動量が増えた。

### (3) 実施後アンケートより (9名回答)

体重減少が見られたものは7名、一番減少した人で-3kgが2名いた。増加は2名であった。体重減少までの効果が得られなかったが、朝食を摂取するようになった、牛乳や野菜の摂取に心がけた、昼は定食にし、ご飯類を減らし、バランスよく食べるようにした、また休肝日を増やし節酒に努めた、以前より歩くようになったなど生活習慣の改善が見られた。

### (4) 考察

1ヶ月間の改善マラソンを実施した結果、目標体重の達成までは至らなかったが、参加者各個人の実践可能な項目を宣言し、実行された事が2週間後の食事記入結果にも表れていたことより生活改善がなされたと考える。今回の企画は集団教育と面談の時間をとらず参加者の自由な時間を利用しての指導であり、メールという媒体を利用しての試みであった。インターネットが普及する今日、メールでの支援も指導可能であると考えられる。しかし参加者の健康意識が高かったことも考慮すると参加して欲しい人への対応方法の改善が必要と考える。

今後参加しやすい、そして支援しやすい企画立案を検討していきたいと思う。

## 2. 討議内容

事例提供者より、改善マラソンの企画実施とその成果について上記内容の紹介の後、討議を行った。討議の中で出された主な意見を以下に抜粋して紹介する。

- ・ 改善マラソンの目的が漠然としておりターゲットが絞れていない、確かにやせたいと考えている方、生活習慣を改善しようとの呼びかけで参加者を募った。結果参加して欲しい方は少なく健康意識の高い方であったことより、肥満対策のための企画ではなかったと考える。目的と目標をどこに置か企画段階で明確にすることが大切である。
- ・ 集団教育が出来ない状況ではメールの活用も有効と考える。
- ・ 参加者が好きな目標を立てると多少のやる気が出てくるので様々な方法の組み合わせを提示することが大切であり、今回の参加者

で体重減少できた人の体験を聞き取って応用していく、またドロップアウトした人にもどの点が原因なのか聞き取って改善していくことが必要である。

- ・ 安全衛生委員会の人たちも巻き込んで一緒に取り組む方が実践しやすいのではないかと。
- ・ 競争意識を活用する事も一つの方法ではないかと。

## 3. 事例提供者の学び

事例提供者としては、事例を提供しデスクセッションした結果、自分の気がつかない点の指摘を受けることができた。今後肥満対策を実施する際、生活習慣を改善することを目的にするのか、体重減少が必要な人を対象にするのか明確にした上で企画すると具体的な対策も立てやすいということを学んだ。

## IV. 今後の共同研究について

本報告書では、5回の検討会の中から、1事例についてのみ紹介した。活動事例の検討は、事例提供者の学びにもあるように、自分の気がつかない点の指摘を受けることができ、今後健康づくりの企画を行う際、目的を明確にすることにより、具体的な対策も立てやすいなど、実践の改善に結びつくことが期待される。紙面では割愛したが、その他の事例提供者も、企画段階で討議したことで、内容を改善でき、結果的に手ごたえがあった、従業員からの評価も高かった等報告されている。活動事例の検討は、看護実践能力の向上に有効な方法であろうと思われる。

次年度以降も、事例検討を重ねること、および検討事例について再度経過をフォローアップしていくことが重要であろう。また、様々な活動事例を検討していくために、看護実践能力の向上に関心のある看護職を共同研究者として増やしていくことも考えていきたい。

## V. 共同研究報告と討論の会での討議内容

「共同研究報告と討論の会」では、「肥満対策としての“生活習慣改善マラソン”」の実施と成果について報告し、討論を行った。討論への参加者の所属は、事業所、健診機関、医療機関、市町村保健センター、教員であった。

- ・ 地域看護の立場から、30歳代の有所見率が年々高くなってきている。中高年の健康管理のためにも30歳代の健康管理が重要になってくると考える。残業時間が多いことによる食生活の乱れ、仕事の負担によるうつ病の増

加など産業看護に期待するものは大きい。食事だけでなくメンタルヘルス及び生活習慣病改善の対策を行なって欲しい。

- 1700kcal の食事内容の写真を直接画像メールする、また実際食べる食事の画像を送信してもらうなど食事内容を書く作業を省略し、目で見て理解できる方法も有効ではないか。
- 食堂のメニューはカロリーだけでなく脂質や塩分の表示をする。健康管理センターのスペシャルメニューを表示するなど昼食の摂取改善を中心に行なってはどうか
- 運動療法では 7000 歩マラソンなどチャレンジできる方法も導入し運動の習慣化をしたらどうか。
- 妻あてのメールや手紙で家庭の食生活の改善を試み方法も有効ではないか。

以上の意見・討論を受けて、発表者としては、今後 30 歳代の健康管理に重点を置き、生活習慣の改善に努めたいと考えている。