

氏名(本籍)	おおきかずこ (東京都)
学位の種類	博士(医学)
学位記番号	博甲第2685号
学位授与年月日	平成13年3月23日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
審査研究科	医学研究科
学位論文題目	更年期女性における食生活と愁訴・行動特性・医学所見との関連についての検討
主査	筑波大学教授 医学博士 中谷陽二
副査	筑波大学助教授 医学博士 磯博康
副査	筑波大学助教授 医学博士 臼杵 哲
副査	筑波大学助教授 医学博士 奥田諭吉

## 論文の内容の要旨

### (目的)

更年期の健康状態は女性の高齢期における健康に影響を与えるとされ、重要な研究課題となっている。更年期とは「生殖期から非生殖期へ移行する期間」であり、我が国ではほぼ45～55歳と定義されている。更年期女性の健康に関しては、医療機関で外来患者を対象に更年期障害の治療が行われているが、地域住民を対象とする生活指導の評価を加えた健康増進的なアプローチは十分発展していない。本研究は、更年期女性の健康増進の課題を明らかにするため、医学所見、食生活と愁訴・行動特性と健康度との関連について検討することを目的とした。研究1では、これらの関連についての更年期女性の実態を把握するため、男性との比較で横断的に検討した。研究2では、栄養・運動・休養を3本柱とする6ヶ月の健康増進教室の介入効果について、更年期女性受講者と対照者を比較して縦断的に検討した。

### (対象と方法)

研究1では、世田谷区保健センターで健康度測定を受診した男性1,124名、女性3,017名の計4,141名を解析対象者とした。研究2では、同センターの健康増進教室プログラム(実習を取り入れた栄養指導、ウォーキング、自律訓練など)を受講した更年期女性72名と、対照者(健康度測定を1年以内に2回受診し、指導教室を受講していない者)52名を解析対象者とした。対象者について、医学所見(安静時血圧、血液一般、血清脂質)、形態(身長、体重、上腕背部・肩甲骨下部の皮脂厚、体脂肪率、BMI)、問診(既往歴、現病歴、日常の食生活、身体活動)、食物摂取量(簡易食物摂取頻度調査)、食行動(食生活の健全さ、体内リズム、食欲調節、肥満予防、嗜好、食環境)、身体活動(1日の身体活動量と活動状況)、愁訴・行動特性(神経症の判定はCMI、ストレス・愁訴は日大版ストレスチェック、行動特性はエゴグラム、Aタイプ行動)の調査を行った。統計処理に際して、各測定値は平均値±標準偏差で表し、2群の比較にはt検定とU検定を用いた。

### (結果)

研究1：対象者の平均年齢は、男性が50.6±15.9歳、女性が49.7±12.2歳とともに更年期年齢であった。愁訴は

特に女性に多く見られた。食行動得点・活動指数は女性においてともに高い値を示した。食物摂取量は男性よりも女性において、より充足されていた。食行動総得点と愁訴・行動特性の間には、年齢を調整した偏相関分析の結果、関連性が認められた。女性の閉経前後で血清総コレステロールの増加が見られ、50代からは男性よりも女性において、より高値を示した。

研究2：受講前後を比較すると、形態値ではBMIと体脂肪率が改善を示し、また総コレステロール値に有意な改善が認められた。身体活動量では定期的運動量が増加した。食生活においては、食品群別摂取量では牛乳・乳製品と野菜の摂取が増加した。さらに食塩摂取量に減少が認められた。食行動得点では6区分の合計得点が上昇し改善が認められた。日大版ストレス得点は有意に低下を示し、CMI神経症領域にも改善が認められた。更年期症候群スコアに低下傾向が認められた。

#### (考察)

研究1：女性では更年期に血圧値、血清総コレステロール値、BMIが上昇し、この上昇を抑制すれば循環器疾患のリスクが軽減されることが期待されている。本研究の対象者では、女性の食品群別摂取状況は全般的には男性より充実していたが、嗜好品や果物の摂取量が多かった。さらに女性では愁訴が多く、気晴らし的な食行動の傾向が推測された。このような食生活状況と愁訴・行動特性との関連性から、食生活をはじめとする健康増進の実践には愁訴・行動特性の面での改善が重要であることが示唆された。

研究2：教室受講者では、食生活の改善、身体活動量の増加、神経症傾向・ストレス得点・更年期症状の改善が認められたことから、更年期女性の健康増進には健康増進教室による介入が効果的であることが示唆された。受講者での体重と体脂肪率の減少、総コレステロールと血圧の改善は、適切な食物摂取に加え、有酸素運動である歩行を中心とした運動の実施によるものと推測される。閉経に伴う不定愁訴に対しては、ホルモン補充療法とともに、食習慣の改善、運動による体力の増進、ストレス・コントロール、休養による体力回復など生活習慣の改善が有効な選択肢であることが推察された。

研究1、2を総合して、栄養・運動・休養を柱とする健康度測定の受診や健康増進教室への参加は更年期女性の身体的および精神的健康度の維持・増進に有効であることが示唆された。本研究は特定の事業への参加者を対象としたものであるため、プログラム内容や個人内要因が結果に影響を与えたと考えられ、この点は今後の研究課題とされた。

## 審 査 の 結 果 の 要 旨

本研究は、地域住民を対象とする健康増進的なアプローチが更年期女性に与える効果を、栄養・運動・休養の側面から包括的に検討したものである。健康度測定の受診者および健康増進教室プログラムの受講者に対して、医学所見、食生活、愁訴・行動特性と健康度との関連から横断的かつ縦断的に検討し、その結果、更年期女性に対する健康増進的なアプローチの有効性が示唆された。本研究は、高齢化社会において重要となる女性の健康に関して、公衆衛生学上意義のあるものであり、学位論文として十分な内容をもつと判断される。

よって、著者は博士（医学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。