

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研究テーマ	精神疾患を有する女性の気になる更年期における心身の不調に関する実態調査 —精油を用いた症状セルフケア行動獲得を目指して—				
研究組織	代表者	所属・職名	看護学部・助教	氏名	近藤 美保
	研究分担者	所属・職名	看護学部・准教授	氏名	永谷 実穂
		所属・職名	看護学部・准教授	氏名	長澤 利枝
		所属・職名	看護学部・教授	氏名	篁 宗一
	発表者	所属・職名	看護学部・助教	氏名	近藤 美保

講演題目	精神疾患を有する女性の気になる更年期における心身の不調に関する実態調査
研究の目的、成果及び今後の展望	<p><b>【研究の背景と目的】</b>  地域で生活をする精神疾患を有する女性の更年期に関する知識、本人が自覚する心身の不調と対処方法について実態を明らかにすることを目的とする。  更年期症状とは、更年期に現れる多種多様な症状の中で、器質的変化に起因しない症状とされている（日本精神科婦人科学会, 2020）。精神面では、鬱・不安・不眠等の健康問題が生じることがある。精神疾患を有する女性を対象とした更年期症状の実態調査は過去 10 年間の国内文献を医中誌にて更年期, 精神障害, 精神疾患, 実態調査をキーワード検索したが見あたらなかった。精神疾患を有する女性に対する積極的な介入がされていない現状があると予測される。  本研究では、地域在住の精神疾患を有する女性の更年期に関する知識、本人が自覚する身体の不調、行われているセルフケアの実態調査を実施して、精神疾患を有する女性の更年期症状の緩和から、精神症状の安定に向けた健康教育の実施を検討する。</p> <p><b>【成果及び今後の展望】</b>  静岡県立大学小鹿キャンパス健康支援センター女性健康相談室を運営する、共同分担者の永谷准教授が共同開催をしている更年期についてのミニ講座とお話会メノ・マゼンタの会（隔月開催）がある。2023 年 3 月 16 日にオンラインで講師として参加した。参加者は 50 代、有職者の女性 4 名であった。アロマを活用して更年期と付き合う、をテーマにアロマを用いてリラックスして生活をする方法について、情報提供を行った。ミニ講義後のお話会では、参加者より、講義のなかで実施したアロマと組み合わせる呼吸法に関する感想や、所有している精油の活用方法に関する質問があった。精神疾患がない精神的に健康な更年期世代の女性（日本人の閉経は約 50 歳とされ、日本産婦人科学会の更年期の定義では閉経前の 5 年と閉経後の 5 年を併せた 10 年が更年期とされる。）である参加者の中から、眠れないときにもアロマを使ってみようという声が聞かれた。  更年期に関する健康教育の機会を設けることで、情報を獲得し行動変容につながり、更年期症状の緩和につながることが予測された。厚生労働省が行った更年期症状・障害に関する意識調査では、女性ホルモンや男性ホルモンの変化が健康に影響を与えることについて知っているか尋ねた項目では、40 代以降の女性では、年代が上がるほど良く知っている者の割合が上がっていた（厚生労働省, 2022）。現在、精神疾患を有する更年期世代の女性の更年期に関する知識、自覚する身体の不調、セルフケア行動の実態について明らかにする調査実施のため、倫理審査に向け準備を行っている。</p>