

女性のための身体心理社会的姿勢要因の視点を組み入れた 包括的な排泄セルフケアの開発

渡邊順子^{*、1)}、水野美香¹⁾

¹⁾ 聖隷クリストファー大学

【目的】成人女性が抱える排泄の問題と自身の排泄に対する身体心理社会的姿勢要因との関連を明らかにすることを目的とする。

【方法】郵送法および留め置き法による自記式質問紙調査を行った。対象は、30～60歳代の女性とし、近隣の保育園・幼稚園に通う園児の母親や企業に勤務する女性および職員の家族953人に協力を求めた。調査内容は、属性、①ストレス対処能力および健康保持能力といわれる sense of coherence (SOC) について3項目版 SOC スケール SOC3-UTHS、②主要下部尿路症状質問票、③夜間頻尿特異的 QOL 質問票、④日本語版便秘評価尺度 (Constipation Assessment Scale ; CAS) Long Term 版、⑤自身の排泄に関する認識、日常生活の過ごし方を設定し、2015年2～3月に実施した。分析には SPSS を用い、記述統計と χ^2 検定を行った。SOC 下位概念について平均値により高群低群に分けて分析した。調査は聖隷クリストファー大学倫理委員会の承認を得て行った (承認番号 14-088)。

【結果】回収数689人(回収率72.3%)、有効回答658人であった。対象者は30歳代が39.6%、40歳代が34.6%、50歳代が19.8%、60歳代が4.6%であった。74.8%に出産経験があり、1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している人は12.8%いた。①3項目版 SOC スケール (Cronbach の α 係数 0.998) SOC-UTHS 得点は平均 8.9 ± 3.4 (処理可能感 3.0 ± 1.3 、有意味感 2.8 ± 1.2 、把握可能感 3.1 ± 1.2) であった。②症状の多い順に昼間頻尿 39.8%、腹圧性尿失禁 39.4%、尿意切迫感 34.5%、夜間頻尿 28.7% であった。夜間頻尿のみ、処理可能感が有意に低かった ($p < 0.05$)。③夜間、排尿のために起きた 37.5%のうち、56.6%は日常生活に支障があり、把握可能感が有意に低かった ($p < 0.05$)。④CAS 得点は平均 3.1 ± 2.4 であり、時々またはいつも便秘気味は 50.6%、時々またはいつも下痢気味は 22.8% であった。⑤排泄の重要度は平均 4.7 ± 3.1 であり、86.5%が重要であると認識していた。現在の排尿状況については 34.7%、排便状況については 42.6%に問題があると認識しており、27.7%は仕事に支障があった。冷えを感じる部位について、足は 72.3%、手は 29.9%、下半身は 11.4% であった。冷えと下部尿路症状の有無について、下半身の冷えがあると昼間頻尿 ($p < 0.01$) と尿意切迫感 ($p < 0.01$)、足の冷えまたは手の冷えがあると尿意切迫感 (ともに $p < 0.01$) を有意に呈した。80.2%が身体の冷えを感じているが、入浴の際に毎日湯につかるのは 66.6%に留まった。

【考察】排尿、排便の症状により、約3割の女性に仕事や生活に支障があることがわかった。身体の冷えと下部尿路症状との関連から、冷えを改善するような生活習慣を身につけることは、症状の緩和につながるケアの一つであると考えられる。SOC により処理可能感および把握可能感が低いと夜間頻尿を呈していることがわかった。処理可能感とは、日々の生活を送るなかで出会う出来事を乗り越えたりやり過ぎたりするときに必要な、自分の周りのモノや人、道具、立場、自分の内面にあるもの、等をタイムリーに引き出せる、というような自信あるいは確信の感覚のことであり、把握可能感とは、生活を送るなかで出会う様々な出来事について、ある程度予測でき、その出来事がどのようなものかについて説明できる能力を指す (山崎ら; 2008)。すなわち、女性が生活および仕事において自身の排泄を再認識し、適正に排泄ストレスに対処できるセルフケアへの介入が必要である

引用文献) 山崎喜比古ら; ストレス対処能力 SOC. 有信堂光文社, 2008, 東京.