

健康寿命 UP を目指す看護 & 研究

Nursing Research and Its Practice to Promote Extension of Healthy Life Expectancy

小山 敦代¹⁾

Atsuyo Koyama

キーワード 健康寿命, 看護, 研究

Key words healthy life expectancy, nursing research

抄 録

人生100年時代, 人々が健康に過ごし QOL を高めるためには, いかに健康で過ごせる期間を長くするかであり, 今や平均寿命と健康寿命の乖離を縮めることが大きな課題となっている. 健康寿命の延伸を目指す地域の取り組みと先行研究により, 健康寿命の延伸は, ヘルスプロモーションの取り組みとそれを支える組織体制づくりが重要であった. 筆者の経験と研究を進める中で, 自然治癒力を引き出す看護独自の介入としての「補完代替医療/療法 (Complementary and alternative Medicine/Therapy : CAM/CAT)」が重要であることに気づかされた. 特に, 看護においては癒しの技を含むコンプリメンタリーセラピーやリラクセーションを日常生活に組み込むことが大切である. その人が持つ力に着目し, それを高めるセルフケア支援とケア・ケアリングの実現が健康寿命 UP につながる看護の役割ではないかと考える.

Abstract

Despite the extension of life expectancy (LE), making people hopeful about reaching the age of 100, the extension of the period of “healthy life expectancy (HLE)” wherein people could live as healthy individuals has lagged behind. People suffer an unhealthy status for about 10 years before reaching the end of their lives. Thus, reducing the gap between LE and HLE is an important issue for promoting health and quality of life (QOL).

Efforts to extend HLE in the Shiga prefecture and previous nursing research regarding HLE suggest that health promotion and social resources to support the same are vital for extending HLE. Through a personal near-fatal experience as well as research, the author realized that “complementary and alternative medicine/therapy (CAM/CAT)” is an important nursing-specific intervention that evokes natural healing powers. As one modality of CAM/CAT, the author chose relaxation therapy and developed an educational program for relaxation, which included abdominal breathing and progressive muscle relaxation. The author then studied the effect of relaxation training on stress management in adults with risk factors for ischemic heart diseases and on the QOL of older adults with sleep disturbances. Practicing CAM/CAT, such as relaxation, as healing techniques on a daily basis is important. Focusing on people's natural powers, supporting self-care, and practicing care/caring to utilize such natural powers would play an important role in extending HLE.

1) 聖泉大学看護学部看護学科 Faculty of Nursing, Seisen University

* E-Mail nishiy-y@seisen.ac.jp

I. はじめに

2020（令和2）年は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が地球規模で猛威を奮い世界中を不安に陥れている。折しも、ナイチンゲール（1820-1910）生誕200年という節目の年であり、看護界では、世界の看護職がNursing Nowキャンペーン「看護の力で健康な社会を！」の活動に取り組んでいる。そのような年に日本看護研究学会近畿・北陸地方会学術集会を滋賀県彦根の地において開催できることに感謝申し上げたい。

滋賀といえば、「琵琶湖」、そして世界遺産登録を目指している彦根城をはじめ1300もの城跡を有する「お城県」等、自然・歴史・文化に恵まれた大変住みやすい地域である。

滋賀県では、「みんなでつくる“健康しが”」を掲げ、「人の健康」「社会の健康」「自然の健康」を3つの柱として、様々な面から健康に取り組んでいる。

人生100年時代、人々が健康に暮らしQOLを高めるためには、健康寿命を伸ばす必要がある。“痛くて動けない”“せめてトイレだけは”“迷惑をかけたくない”等、長生きしても自分で自分のことができないほど辛いことはない。

本学術集会では、健康寿命について看護の面から考えたいと、テーマを「健康寿命UPを目指す看護研究と看護実践」とした。教育講演では、「日本の古代文字から“看護の使命”を読み解く」と題し、アメリカと日本で活躍中のビ・ゲンキ・インターナショナル代表橋本ルミ氏、特別講演は、「彦根城の魅力と近畿・北陸の城」と題し、滋賀県立大学教授中井均氏、シンポジウムでは、「滋賀県における健康寿命UPを目指す地域での取り組み」として、行政・実践・教育の立場からの発言・討議の予定であった。中止は残念であるが、抄録集もできあがっていた故、様々な面からのポスター発表や各地域における健康課題・健康寿命延伸に向けた取り組み等について、情報交換や看護実践・教育・研究・生活の“元氣”と“知”のエネルギーになる機会になればと願っている。

会長講演では、健康寿命UPを目指す看護&研究について、ささやかな取り組みの紹介も含めてお話をさせていただく。

II. 背景

1. 平均寿命と健康寿命

2019（令和元）年の日本人の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳となり、ともに過去最高を更新した。男性が8年連続、女性が7年連続の更新であると公表した簡易生命表（厚生労働省、2020）で明らかになり、さらに長寿化した。2020（令和2）年9月の65歳以上の高齢者人口は、前年より30万人増えて3617万人と過去最多となり高齢化率は28.7%で過去最高を更新、高齢化率は今後も上昇を続け、第2次ベビーブーム世代が高齢者となる2040（令和22）年には35%を超える見込み（総務省、2020）と公表された。

健康寿命については、現行の指標である「日常生活に制限のない期間の平均」（および「自分が健康であると自覚している期間の平均」）が、身体的要素・精神的要素・社会的要素を総合的に包含しており、「健康」という状態を表す指標としては妥当と考えられているが、介護保険データを用いた「日常生活動作が自立している期間の平均」を補完的指標として活用することによって、毎年の算出や、現行指標の算出が困難な自治体での算出も一定程度可能となる（厚生労働省、2019）としている。

2016（平成28）年の健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳と、男女共に上昇し続けているが、問題は平均寿命との「差」であり、おおむね男性で約9年、女性で約12年の状態が続いている。長寿国であることをためらいもなく喜べるようになるためには、いかに健康で過ごせる期間を長くするかであり、いまや平均寿命と健康寿命の乖離を縮めることが大きな課題となっている。

2. 滋賀県は長寿・健康県

2015（平成27）年の都道府県別の平均寿命は、滋賀県の男性が81.78歳となり、初の全国1位に躍り出て、女性も87.57歳で全国4位と、20年前には中位だった平均寿命を上位に押し上げた。2016（平成28）年の健康寿命（日常生活が自立している期間の平均：客観的指標）も、男性が80.39歳で全国2位、女性が84.44歳で全国3位となった。滋賀県では、20年以上前から県をあげて健康づくりに取り組んでいるが、県民の意識をさらに高め、健康寿命の延伸を目指す「健康寿命延伸プ

プロジェクト」を2014（平成26）年から毎年実施しており、その取り組みや情報を広く県民に発信している。長寿の要因分析結果は、図1のとおり、健康な生活習慣をもっている人が多く、それを支える生活環境や健康づくりの組織体制が整っていることに関連性があることがわかったとしている（滋賀県、2018）。

Ⅲ. 健康寿命 UP を目指す看護 & 研究

1. 先行文献にみる健康寿命と看護に関する研究の動向

医学中央雑誌（Web版 ver.5）を用いて「健康寿命」and「看護」で、「健康日本21」開始の2000（平成12）年から20年（2000～2020）の文献を検索した結果、原著論文は12件であった。年代別にみると、2003年1件、2004年1件、2005年1件、2006年2件、2008年1件、2012年1件、2016年2件、2017年2件、2018年1件であり、1年に0～2件と少ない。研究方法は、質問紙調査法5件、半構造的面接法4件、疫学研究2件、文献研究1件であった。質問紙調査法による論文の内容

は、健康教育に対するニーズは「認知症」「生活習慣病予防」「骨粗鬆症」が多い（齋藤ら、2018）、健康寿命を延伸するためには、自己効力感を高める関わりと、転倒防止および対人交流が重要（田中ら、2017）、健康寿命の延伸に向けた健康づくりの支援は、多様な機会を通してグループ活動参加の支援が重要（片倉ら、2016）、高齢者に対するたんぱく質の最低必要量の再検討が必要（湯川・山下、2006）、健康寿命に影響を与える慢性疾患（骨粗鬆症）の予防と歯の健康管理が重要（森川、2003）等であった。面接法による論文の主な内容は、独居高齢者は、介護予防の自主グループ活動を自ら決定し、対象者が交流の自覚をもち、運動の継続参加と自立を目指しながら、医療者は見守り体制、地域づくりが必要（安孫子、原田、2017）、雪国地方の特定高齢者健康寿命の延伸には、健康上の安心要素が必要（中村ら、2012）等であった。疫学調査では、保健師活動が健康寿命の延伸に関連していることが示唆（蔵満ら、2016）、健康寿命の拡大には、社会参加の促進、閉じこもり防止、健康観の改善、QOLの向上、在宅生活の維持が重要（一柳ら、2008）等であっ

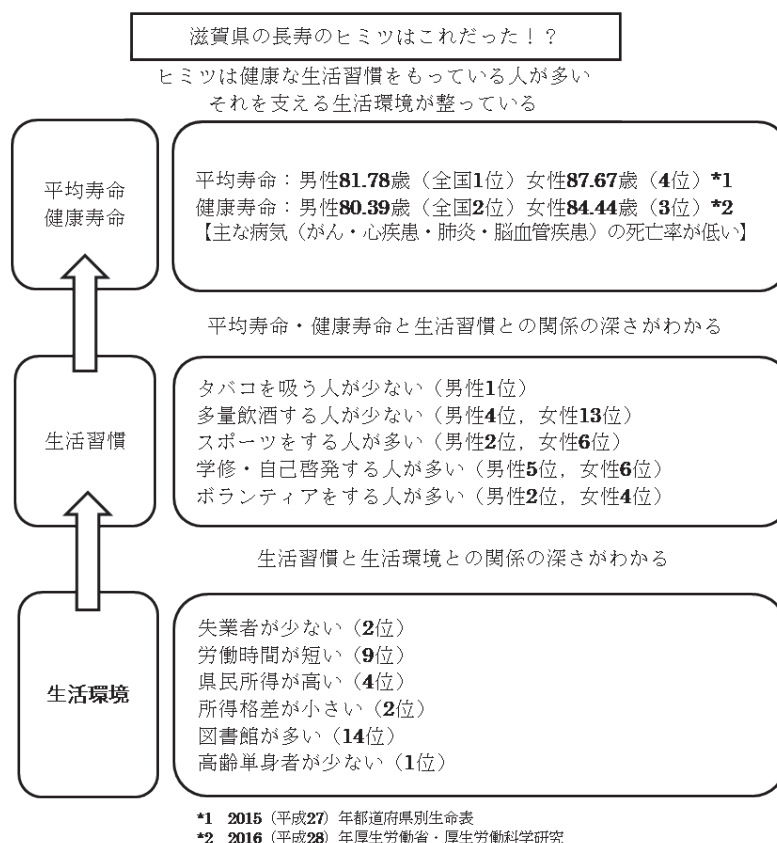


図1 滋賀県の長寿のヒミツ

滋賀県：県の平均寿命・健康寿命について、資料、2018より作成

た。

これらの研究から健康寿命の延伸には、ヘルスプロモーションの取り組みが重要であり、健康教育、グループ活動支援、栄養、認知症・骨粗鬆症の予防と歯の健康管理等、個人のみならず地域づくりの支援構築の重要性、地域保健師活動との関連が報告されていた。看護は、あらゆる発達段階、あらゆる健康レベルの対策に、個人のみならず家族、集団、地域も含めて、すべて直接・間接的に健康寿命につながるかかわりであるが、健康寿命に焦点を当てた研究報告は少ないことが明らかになった。

2. 健康寿命 UP につながる私の看護 & 研究的取り組みの紹介

1) 健康生活を意識するきっかけになった臨死体験

私は、30歳のとき、あの世行き<臨死体験>をした。それは臨床看護師から看護教員に異動した年に起こった出来事である。新米教員の未熟さと忙しさの中で寝食をおろそかにした仕事と勉強中心の生活が続いていた。看護宿舎の浴室で、脳貧血を起こしてガラス戸に向かって倒れ、割れたガラスがグサッと胸に刺さり、急激な外傷性気胸とショック状態で意識不明のあの世行きとなったのである。まさに夕焼けに向かって吸い込まれるお花畑の心地よい天国の体験であった。その間、あわただしく手術室に運ばれ緊急に全身麻酔で開胸手術を受け、気がついたときには、6,000mLの酸素ボンベ付酸素テント(中央配管設備がない時代)の中で点滴、胸部持続吸引、尿道カテーテル等のチューブが挿入され、身体を砂嚢で固定されて身動きできない状態の中、死にもの狂いの呼吸困難と咽頭痛、背部痛で全身苦痛の地獄に陥っていた。突然の外傷性気胸による呼吸困難という身体的苦痛に対処(Cure)したのは医師であるが、その後の心身の苦痛に対する関わり(Care)は看護師であった。呼吸困難と身動きできない背部の痛みの中でひとつの呼吸ができたとき、背中に手を差し入れられたとき“あー、生きている”と瞬間に感じて長続きはしない。次は、酸素テントが外れ、熱いバスタオルを背中に当てられたとき、“あー、気持ちがいい”と内からの生きる力(自然治癒力)を実感した。これこそ、心身の苦痛に対してホッとした患者の側から感じた“安楽

(comfort)”の体験(小山, 2018)であった。その臨死体験と患者体験は、自分自身の健康観・生命観・人生観・看護観を大きく変化させた。それは、①“生活”とは→生を活かす生活をする→健康観の変化、②生きていることの不思議さ→“いのち”への畏敬の念→生命観の変化、③死はいつどのような形でくるかわからない実感→人生観の変化、④“使命”とは生かされた命の使い方→患者体験→看護観(看護とは、その人の持つ力を引き出し、癒し、調え、活かすことだ)の変化である。当時の私は、看護としての安楽と癒しの知識も技(スキル)も不足していた。その後、自然治癒力を引き出す看護独自の介入としての「補完代替医療／療法(Complementary and alternative Medicine/Therapy:CAM/CAT)」や、「統合医療」での多職種との出会いや学びによって、健康・看護・教育・研究内容への関心が、「自然治癒力」「セルフケア」「ホリスティックナーシング」「コンプリメンタリーセラピー」「リラクセーション法」等に移っていった。ホリスティックナーシングとは、身体(body)だけでなく心(mind)と魂(spirit)をも包括し、社会や自然環境との調和の中で生きている全体的=ホリスティックな存在としてケアすることである。人間が本来持っている力を活かし、日々の生活習慣とセルフケアこそが健康寿命UPにつながると考え、癒しの技を含む「コンプリメンタリーセラピー」の中でも「リラクセーション法」を中心に共同研究と教育・社会活動を意識的に継続している。

2) 健康寿命 UP につながる研究的取り組みの紹介

(1) リラクセーション法指導者養成教育プログラムの構築と評価(小坂橋ら, 2015)

リラクセーション法は生体に備わっている自律神経調整機能がストレスによって抑制されることを防ぎ、心身の調和を促す効果がある。研究内容は、体系化されたリラクセーション法の教材開発(練習用CD)と教育プログラムの構築として基礎理論、リラクセーション法の実践(呼吸法・漸進的筋弛緩法・自律訓練法・誘導イメージ法・呼吸瞑想法)、セルフケアおよび指導法と活用である。4大学(群馬県・新潟県・京都府・長野県)でe-learningとテレビ会議システムによる講座を実施し、2年間で75名の修了生を輩出した。研究期間終了後もプログラム等の改善を加えながら継

続実施で8年を経過した現在、セルフケアコースを受講して指導者コースを修了した受講生は延べ94名に達している。セルフケアとしてこの技法を臨床看護に活用されることが期待される。その結果として対象者の健康生成力や回復力を高めることが自立支援と健康寿命 UP に繋がると考える。

(2) 虚血性心疾患予防のための生活習慣指導への漸進的筋弛緩法の導入 (岡田ら, 2020)

虚血性心疾患の発症予防として、冠動脈危険因子を持つ成人5名に対し、日常生活習慣指導の中にリラクセーション法(漸進的筋弛緩法)を導入することにより、ストレス認知と行動変容が起こる可能性について検討した。シングルケースデザイン法により7か月間介入し、介入実施後は、すべての対象者にリラクセーション反応が認められた。また、自分の内面に目を向け、セルフコントロールの必要性の認識と心疾患予防につながる行動変容の可能性が明らかになった。

(3) 高齢期の睡眠障害に対するリラクセーション法の効果—睡眠健康教育と組み合わせた呼吸法および筋弛緩法による地域住民への介入—(佐藤ら, 2019)

睡眠障害のある高齢者に対して実施した睡眠健康教育と呼吸法および筋弛緩法が、睡眠障害を改善しQOLの向上をもたらすことを検証した。結果、睡眠に関する生活習慣および情動的ストレス対処などの行動変容を促進し、睡眠の改善による影響を与え、睡眠剤を服用する回数を減らす行動につながる可能性が検証された。そのことが主観的健康観を高め、物事をやり遂げるのに必要な意欲の持続などQOLの改善をもたらすことが示唆された。

3) 健康寿命 UP につながる看護教育と社会活動の取り組み紹介

(1) 看護基礎教育の「補完代替医療／療法 (CAM/CAT)」に関する科目の担当

3 大学で「コンプリメンタリーセラピー」や「リラクセーション看護論」等の選択科目を担当してきたが、学生の評価はセルフケアと自然治癒力を引き出す癒しや安楽の援助方法の幅が広がったとしている。看護学教育モデル・コア・カリキュラムの改正(文部科学省, 2017)により、安楽への支援の方法としてリラクセーション技術を習得することがあげられた。近年のストレス社会において健康生成の基本として、癒しやセルフケアが注

目を浴びていることと無関係ではないといえる。看護職自らのセルフケアと共に臨床の場での活用は、症状への対処としてだけでなく健康寿命 UP につながる健康生成力を高める働きかけになると考える。

(2) 地域における「健康づくり講座」等、社会活動の取り組み

聖泉大学での「健康づくりリーダー養成講座」や地域における公開講座等において「ストレス耐性を高める心身のリラクセーション法」の講義・演習を実施している。参加者自ら気持ちが落ち着き、緊張が和らぎ、セルフケアとして取り入れることが健康寿命 UP につながる一端を担っている。

IV. おわりに

この with コロナの時代こそ、ナイチンゲールの「生命力の消耗が最小に」、ヘンダーソンの「自立できるように」、オレムの「セルフケア能力」にあるように、その人のもつ力に着目し、それを高めるセルフケア支援とケア・ケアリングの実現をとおして看護の力で健康寿命 UP に貢献したいものである。

2020(令和2)年3月21日に聖泉大学において開催予定の一般社団法人日本看護研究学会第33回近畿・北陸地方会学術集会(図2)は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み集合型開催が中止となった。本稿は、予定の会長講演の内容を加筆修正したものである。

付 記

この論文は、2020年11月にご逝去された小山敦代先生の投稿原稿を、日本看護研究学会 第33回近畿・北陸地方会学術集会事務局長・企画実行委員である西山ゆかりが、修正し提出したものである。


JSNR
KINKI-HOKURIKU
2020 in SHIGA

一般社団法人 日本看護研究学会
第33回 近畿・北陸地方会学術集会

**健康寿命UPを目指す
看護研究と看護実践**



と き 2020.3.21(土)
会 場 聖泉大学 滋賀県彦根市肥田町720番地

学術集会長 / 小山 敦代 (聖泉大学)
 実行委員長 / 流郷 千幸 (聖泉大学)
 企画委員長 / 甘佐 京子 (滋賀県立大学)

会長講演
健康寿命 UP を目指す看護&研究
 小山 敦代 (学術集会長 / 聖泉大学 教授)

特別講演
彦根城の魅力と近畿・北陸の城
 中井 均氏 (滋賀県立大学 教授)
専門分野は日本考古学。『戦国時代を考古学する』をテーマに全国の定石を踏査中。お城は面白い! 2024年に世界遺産登録を目指す彦根城の魅力と近畿・北陸の城について、お話しします。

教育講演
日本の古代文字から「看護の使命」を読み解く
 橋本 ルミ氏 (Be Genki International 代表, 前ゴールドンウエスト大学 教授)
看護を古代文字で読み解いた意味とデジタルアートのイメージなども交えて、看護の持つ使命について、看護師・アーティストとしての独自の視点から命のつながりを見直します。

シンポジウム
滋賀県における健康寿命upを目指す地域での取り組み
 奥井 貴子 (滋賀県健康医療福祉部健康寿命推進課 課長補佐)
 安孫子尚子 (聖泉大学看護学部 准教授)
 甘佐 京子 (滋賀県立大学人間看護学部 教授)
 座長: 古村ひろみ (滋賀県立大学人間看護学部 教授)

一般演題募集
2019年10月1日(火)~11月8日(金)
 下記のメールアドレスに添付ファイルでご提出ください。
 E-mail jsnr2020shiga@seisen.ac.jp

事前参加申込み
■お申込締切 2020年2月21日(金)
[FAXの場合] 票面の「参加申込書」にご記入の上、下記宛に送付ください。
FAX 0749-43-5201
[E-mailの場合] 下記の事項を入力の上、jsnr2020shiga@seisen.ac.jpまで送信ください。
①名前(ふりがな) ②ご所属 ③会員・非会員 ④お電話番号 ⑤メールアドレス ⑥お弁当・希望の有無(1,000円)

■参加費 会 員: 事前参加 4000円
 当日参加 5000円
 非会員: 事前参加 5000円
 当日参加 6000円
 学 生: 1000円

◆後援: 滋賀県 / 彦根市 / (公社) 滋賀県看護協会 / 滋賀県立大学 / 聖泉大学
 ◆問合せ先: 第33回 近畿・北陸地方会学術集会事務局 〒521-1123 滋賀県彦根市肥田町720番地 聖泉大学看護学部
 TEL 0749-47-8400 FAX 0749-43-5201 E-mail jsnr2020shiga@seisen.ac.jp 学会HP https://www.jsnr.or.jp/district/kinki-hokuriku/

図2 日本看護研究学会 第33回近畿・北陸地方会学術集会

文 献

安孫子尚子, 原田小夜. (2017): 自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけ, 聖泉看護学研究, 6, 9-18.

一柳歩美, 中村裕之, 谷俊一, 他. (2008): 検診参加者・不参加者を比較した高齢者の生活背景と健康寿命拡大要因についての考察, 看護・保健科学研究誌, 7(2), 93-99.

片倉和子, 栃木千鶴, 吉村隆. (2016): 地域におけるグループ活動参加高齢者の身体的・精神的状況と生活習慣および体力の実態, 中京学院大学看護学部紀要, 6(1), 1-15.

蔵満美奈, 木村宜哉, 藤田直人, 他. (2016): 健康寿命の延伸と地域保健活動との関連, 北海道市町村を対象にした生態学的研究, 日本公衆衛生看護学会誌, 2(1), 20-28.

小坂橋喜久代(代表), 柳奈津子, 小山敦代, 他. (2015): リラクセーション法指導者養成教育プログラムの構築と評価, 科学研究費助成事業, 基盤研究(A), 報告書.

厚生労働省. (2019): 健康寿命のあり方に関する有職者研究会報告書, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000495323.pdf>, [検索日2020年9月1日].

厚生労働省. (2020): 令和元年簡易生命表の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life19/index.html>, [検索日2020年9月1日].

小山敦代. (2018): 看護がもたらす安楽について, 日本統合医療学会誌, 11(3), 327-333.

森川千鶴子. (2003): 健康寿命に影響を与える慢性疾患と大豆食品接種状況の日本と韓国3地域における調査研究, 看護学総合研究, 3(2), 18-27.

文部科学省. (2017): 大学における看護系人材養成の在り方に関する検討会, モデル・コア・カリキュラム,

- https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/koutou/078/gaiyou/_icsFiles/afieldfile/2017/10/31/1397885_1.pdf, [検索日2020年9月1日].
- 中村順子, 大高恵美, 酒井志保, 他. (2012): 東北地方 B 県の特定高齢者にとっての健康上の安心, 日本赤十字社秋田看護大学日本赤十字崎田短期大学紀要, 16, 19-26.
- 岡田朱民 (代表), 小板橋喜久代, 小山敦代. (2020): 虚血性心疾患予防のための生活習慣始動への漸進的筋弛緩法の導入, 科学研究費助成事業, 基盤研究 (C) (一般), 報告書.
- 齋藤史子, 柏木久美子, 松本光. (2018): 外来通院中の患者および家族の健康に関する意識と健康教育に対するニーズ, 福岡県立医科大学看護学部紀要, 20, 1-14.
- 佐藤裕見子, 今西二郎, 岸田聡子, 他. (2019): 高齢期の睡眠障害に対するリラクセーション法の効果—睡眠健康教育と組み合わせた呼吸法及び筋弛緩法による地域住民への介入—, 日本統合医療学会誌, 12 (1.2), 23-31.
- 滋賀県. (2018): 県の健康寿命・健康寿命について, <https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryouhukushi/kenkou/15067.html>, [検索日2020年9月1日].
- 総務省. (2020): 統計からみた我が国の高齢者—「敬老の日」にちなんで—, https://www.soumu.jp/menu_news/s-news/01toukei02_01000010.html, [検索日2020年9月1日].
- 田中正子, 讃井真理, 藤本千里, 他. (2017): 健常高齢者の QOL に影響を及ぼす要因の検討, 広島国際大学看護学ジャーナル, 14 (1), 19-29.
- 湯川和子, 山下洵子. (2006): 高齢者に適切なたんばく質摂取量を考察するための一資料, 看護学統合研究, 6 (2), 19-24.

