

2018 年度研究助成 研究実績報告書

代表研究者	兵庫医療大学リハビリテーション学部 森 明子
研究テーマ	震災・災害後の長期的な女性健康支援を想定した尿失禁と身体活動量の関連性に関する研究

<助成研究の要旨>

【目的】

震災や災害後、復興の経過が長期化すればするほど身体的ケアや心のケアに関する内容は変化してくる。東日本大震災後の健康支援活動では、特に排泄トラブルに対する健康相談が多く、生活再建の進み具合と関連し、長期的な女性の健康課題の一つとして「尿失禁」が浮かび上がった。また、震災後 4 年間の自覚症状有病率変化と関連因子の検討では、尿失禁の新規発生が有意に増加したと報告されている。その原因には身体活動量の低下が背景にあるのではないかと推察された。近年の研究より、歩行速度や機能的な移動能力を評価する TUG (Timed Up & Go test) などの歩行機能は尿失禁に深く関連する要因であることが明らかになっている。また、歩行や運動などの身体活動量の増加は様々な疾患の予防や死亡率の低下、QOL への向上に効果が期待できる。

本研究では震災や災害後の長期的な女性健康支援を想定し、尿失禁症状と身体機能および身体活動量との関連性を明らかにすることを目的とし研究を実施した。

【対象と方法】

研究対象者は 2018 年 7 月～12 月までの期間に尿失禁予防プログラムの一環として実施されたプロジェクトに参加し、研究への参加に同意した 20 名を対象者とした。基本項目として、年齢、身長、体重、BMI、出産回数、尿漏れの有無を、調査項目として昼間・夜間・1 日あたりの排尿回数、International Consultation on Incontinence

Questionnaire-Short Form(ICIQ-SF)、骨格筋肉量(Skeletal Muscle mass Index : SMI)、歩数、Metabolic equivalents

(METs : 身体活動の強度)、Exercise (身体活動の量)、快適歩行速度(m/s)、最大歩行速度(m/s)、TUG を調査した。

なお、尿失禁予防プログラム初回より、活動量計 Active Style Pro HJA-750C (OMRON 株式会社、京都) を使用し普段の歩数を計測した。算出した研究対象者の平均歩数より歩数の多い者を高歩数群、低い者を低歩数群とし、2 群間における各調査項目との関連性について比較検討した。

本研究は兵庫医療大学倫理審査委員会(承認番号 第 18005 号)の承認を得て実施した。

【結果】

研究対象者の平均歩数は 6820 歩であった。その為高歩数群は 8 名(平均年齢 64.3 歳、平均歩数は 8927.2)、低歩数群は 12 名(平均年齢 69.8 歳、平均歩数 5415.8 歩)となった。2 群間において基本属性に有意差はなかった。

また、2 群間における尿失禁関連項目および身体活動の比較では、低歩数群においてエクササイズ(身体活動の量 : 身体活動の強度×時間)が有意に低値を示した。2 群間に有意差はなかったが、低歩数群において ICIQ-SF の合計点数が高かった。また低歩数群は TUG が大きい値を示した。2 群間において総合的な身体能力に違いがある可能性も示唆された。

【考察】

研究対象者の平均歩数は日本女性の平均歩数を上回る母集団であった。そのため、尿失禁に関心を持ち、日常より健康に関心のある母集団であったことが推察された。その母集団を高歩数群低歩数群に分け、尿失禁関連項目および身体活動を比較した結果、低歩数群においてエクササイズ(身体活動の量 : 身体活動の強度×時間)が有意に低値を示した。身体活動の強度、身体活動の実施時間のどちらに影響を受けているかは断定できないが、2 群間において METs に有意差がないことから、身体活動の実施時間の低さが関係しているのではないかと考える。明らかな有意差が検出されたわけではないが、低歩数群において ICIQ-SF の合計点数が高く、中でも日常生活への影響が懸念される結果であった。また低歩数群は TUG が大きい値を示し、高歩数群と比べて総合的な身体能力に違いがある可能性が示唆された。以上のことから、低歩数群は尿失禁のため日常生活への何らかの影響があり、持続的な身体活動時間の確保が難しくなっているのではないかと考える。