

# P0301-4 年代による特徴を反映させた女性向け骨粗鬆症予防のための教材作成

高橋恵子<sup>1)</sup>、菱沼典子<sup>2)</sup>、山岡栄里<sup>3)</sup>、石川道子<sup>4)</sup>、佐藤晋巨<sup>2)</sup>、鈴木たか子<sup>4)</sup>、  
印東桂子<sup>1)</sup>、山田雅子<sup>2)</sup>、小口江美子<sup>2)</sup>、内田千佳子<sup>4)</sup>

1) 聖路加看護大学看護大学院博士後期課程 2) 聖路加看護大学 3) 東京武蔵野病院  
4) 聖路加健康ナビスポット



**【目的】** 関東圏内にあるA看護大学では、大学内で一般市民に向けた健康情報サービスとして、健康チェックと医療専門職による健康相談を行っている。来訪者の半数が健康チェックの1つである「骨密度計測」を希望している。また、男性と女性の場合、さらに女性では若年者と高齢者で、健康情報への関心が異なっている。しかし、性別や年代別といった計測者の個々人の生活に適した骨粗鬆症に関する教材が不足しているのが現状であった。そこで、本研究では、一般女性の骨密度の現況、骨粗鬆症への関心の現状を明らかにし、この結果を基に、個々人の生活にあった骨粗鬆症の予防のための教材(パンフレット)を作成することとした。

## 【方法】

### 1) 骨密度と骨粗鬆症に関する知識等の現状調査

◆**研究対象:** 関東圏内のA大学を訪れ骨密度の測定を行った利用者で研究協力が得られた355名のうちの**女性**

◆**データ収集方法:** 超音波骨密度測定装置 (A-1000EXPRESS) を使用し、自記式アンケート調査を行った。

◆**データ内容:**

① 超音波骨密度測定装置(A-1000EXPRESS)で測定した「骨密度(スティフネス)」

② アンケート調査で収集した「対象の属性」「骨密度の測定経験や関心」「骨に重要とされる日常生活の知識」「骨粗鬆症予防への取り組み」に関する内容など

◆**調査期間:** 2008年6~11月

◆**分析方法:** 骨重を蓄える時期から「**20歳以下**」「**20-40歳以下**」「**41歳以上**」の3群に分類し、統計ソフトSPSSを用いて集計した。記述内容については、内容分析を行った。

### 2) 骨粗鬆症予防教材の作成

文献検討および上記の調査結果を基に、年代別の各群の特徴を明らかにし、個々人の生活にあった女性向けの骨粗鬆症予防のパンフレットを3種類作成した。パンフレットは、作成途中で利用者各5~6名に意見を聞き、修正を加えて完成させた。

<倫理的配慮> 本研究は聖路加看護大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

**【結果】** <対象の背景> 女性:271名 平均年齢:45.4歳(15~86歳)

表1. スティフネスの結果(N=271)

年齢	人数	平均(%)	標準偏差
20歳以下	64	98.28(67.0-121.0)	12.63
21~40歳	52	91.31(61.0-119.0)	13.55
41歳以上	155	75.43(41.0-126.0)	15.57

表2. 骨密度の測定経験割合

年齢	測定経験あり
20歳以下	17.2%(11)
21~40歳	34.0%(18)
41歳以上	75.5%(117)

表3. 骨密度への興味割合

年齢	興味あり
20歳以下	26.6%(17)
21~40歳	53.8%(28)
41歳以上	57.4%(89)

- ◆**『20歳以下』群の特徴:** 平均18.4歳(15~20歳)、スティフネスは98.2%と最も高かった。この年代は、今が骨量を蓄えておく時期であるが、本調査で骨密度の測定経験者が17.2%と低く、骨に対して26.6%しか興味を持っていなかったことが明らかになり、まず関心を持ってもらうことを目標とした「**貯骨(若者)編**」教材を作成した。
- ◆**『21~40歳以下』群の特徴:** 平均30.5歳(21~40歳)あり、スティフネスは高かった。しかし、日常生活を工夫していたのは28.8%であった。この年代は家族の健康を担っており、自分を含めた家族の骨密度を保持・増進していくための日常生活の工夫を示すことを目標とした「**家族編**」教材を作成した。
- ◆**『41歳以上』群の特徴:** 平均年齢61.5歳(41~86歳)で、スティフネス平均値は75.4%と正常範囲よりも低かった。この年代は、骨密度の測定経験者が75.5%と高かった。閉経後は骨量を増加させると言うよりは、現状を維持し、骨折につながる転倒を予防して安全に暮らすことを目標とした「**向老期編**」教材を作成した。

## 【考察と今後の課題】

- ◇若年者は摂取したカルシウムを最も蓄えることが可能な時期であるが骨密度に興味がない者が多く、また、骨粗鬆症の危険性が指摘される41歳以上は骨密度の測定経験者も多く、各年代にふさわしいアドバイスが必要であることが、調査結果からも確認できた。
- ◇年代の特徴によって、異なる目標を立て、3種類のパンフレットを作成したが、今後、これらのパンフレットを使用し、年代別の目標が受け入れられるかどうか、生活の工夫に役立つかどうかを検証していきたい。
- ◇今回は女性に焦点を絞ったが、男性に対する骨粗鬆症予防にはどのような情報が適切かは、今後検討すべき課題である。

<本研究は平成20年度骨粗鬆症財団の助成を受け実施した>