

# なごや健康カレッジ「健康を科学する」参加者の 生活状況と健康の実態

宇佐美 久 枝\*

Nagoya community school for health “Think health scientifically”:  
the life style and the health condition of seminar participants

Hisae USAMI

## I. はじめに

国民医療費は年々増加し、平成21年度では36兆67億円である。そのうち一般診療医療費の1/3弱は生活習慣病といわれる高血圧、脳血管疾患、糖尿病、虚血性心疾患などに使用されている。そのため厚生労働省は「21世紀における国民健康づくり運動」(健康日本21)を策定し予防に重点を置いている。これを受けて名古屋市健康福祉局健康増進課では名古屋市と大学との連携講座として「なごや健康カレッジ」を開催している。当大学の看護学部も平成21年より「健康を科学する」をテーマに参加をし、名古屋市民の健康増進に寄与している。

この講座のねらいは血液検査、尿検査、動脈硬化、肺炎球菌の保菌検査、身体測定(体重・身長・腹囲・体脂肪率)、1日の食事の塩分量測定をし、その結果を科学的にとらえることで、受講生が自身の健康に目を向け、日常生活を見つめなおす動機づけとし、これからの健康維持に役立てることである。

平成23年の講座は「健康と運動」「時には排尿もみつめて欲しい」「高齢者の感染予防」「糖尿病を正しく知って、やさしく取り組む」「高血圧について」「健診データを読み込む」の6回の講義を実施した。

上記の内容で、受講生の生活状況や健康の実態について調査したのでここに報告をする。

## II. 受講生の背景

### 1. 年齢

受講生の年齢は平均年齢68.2歳、最高齢91歳、最年少43歳であった。年齢構成は70歳代が42.5%と一番多く、次いで60歳代が37.5%であった。これまでに実施した講座の平均

---

\* 看護学部 看護学科

年齢は、平成21年70.9歳、平成22年62.9歳であった。平成22年より90歳代、80歳代がやや多く、60歳代、40歳が減少していることが平均年齢の上昇につながった。男女比は女性23名58%、男性17名42%であった。昨年は女性31名77.5%、男性9名22.5%であったので、男性の受講生の増加が今年の特徴であった。(表1参照)

表1 年齢構成 n=40

| 年齢   | 男   | 女   | 合計  | 割合%  |
|------|-----|-----|-----|------|
| 40歳代 | 0名  | 2名  | 2名  | 5.0  |
| 50歳代 | 0名  | 3名  | 3名  | 7.5  |
| 60歳代 | 3名  | 12名 | 15名 | 37.5 |
| 70歳代 | 12名 | 5名  | 17名 | 42.5 |
| 80歳代 | 1名  | 1名  | 2名  | 5.0  |
| 90歳代 | 1名  | 0名  | 1名  | 2.5  |

## 2. 出席率

受講生の人数は40名であった。検査日を除いた各回の平均出席者数は32.7名、平均出席回数は7回であった。全出席者は18名、欠席1回8名、欠席2回は4名、欠席3回3名、欠席4回2名、欠席6回7回8回は1名ずつであった。(図1参照)

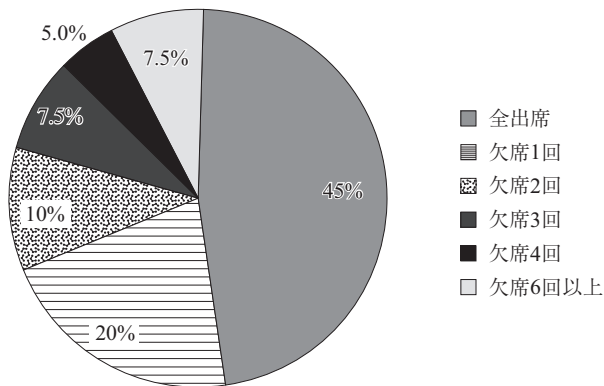


図1 出席率 n=40

6回欠席の受講生は検査日と講座を1回のみでの出席であった。検査データは本人希望で郵送をした。7回欠席の受講生は入院をされ途中棄権となった。全欠席をされた受講生の理由は不明であった。再受講の方が4名いた。

## 3. 参加動機

受講生の参加動機を調査した。選択肢は10項目で複数選択とした。結果は「自分の健康について知りたいと思った」「健康について学びたい」「講座の内容に興味をもった」がベスト3であった。(図2を参照)

## なごや健康カレッジ「健康を科学する」参加者の生活状況と健康の実態

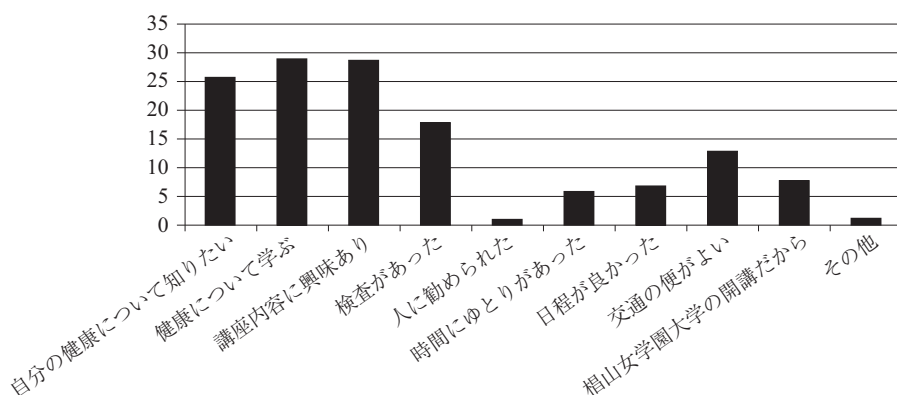


図2 「健康を科学する」 n=37

### Ⅲ. 結果

受講生のアンケートの回収率は40名中37名で92.5%であった。3名は6回以上の欠席者であった。

#### 1. 健康感について

受講生の80%以上は、自分の健康は自分で守るものだと思っており、70%以上は健康のためには生活習慣を改めることが必要だと思っていた。(図3参照)また、健康管理のために食事・運動以外で行っていることは「健康に関する講座に出席する」が一番多かった。健康診断、人間ドックを受けている人は全体の40.5%であった。(図4参照)厚生労働省平成22年の「国民生活基礎調査」のよる健康診断、人間ドックの受診状況の64.3%と比較すると低い値である。

健康について意識するようになったのは、60歳代からが一番多く、次いで40歳代、50歳代であった。(図5参照)健康に関心を持つきっかけのあった人は37名中30人であった。きっかけとして一番多かったのは「自分の病気、あるいは健康診断で要検査の指摘」をされたことが19名であった。「病気ではないが体調を崩して、体力の衰えを感じて」3名、「親、兄弟、夫の病気」が3名であった。

#### 2. 食生活について

受講生が日常の食生活で気をつけていることは、野菜を毎日食べ、油脂、塩分を控えて和食を中心にするのであった。カロリーを意識すること、糖分会を控えることが他の項目と比較し「気をつけていない」「どちらかといえば気をつけていない」の割合が高かった。(図6参照)

食生活を変えようと思った年齢は60歳代が一番多かった。(図7参照)食事を変えるきっかけとなった出来事のある人は34名中20人であった。その出来事とは「自分が病気になった、高血圧、コレステロール血症を指摘された」などが13名、「健康講座などを受講して」が4名であった。

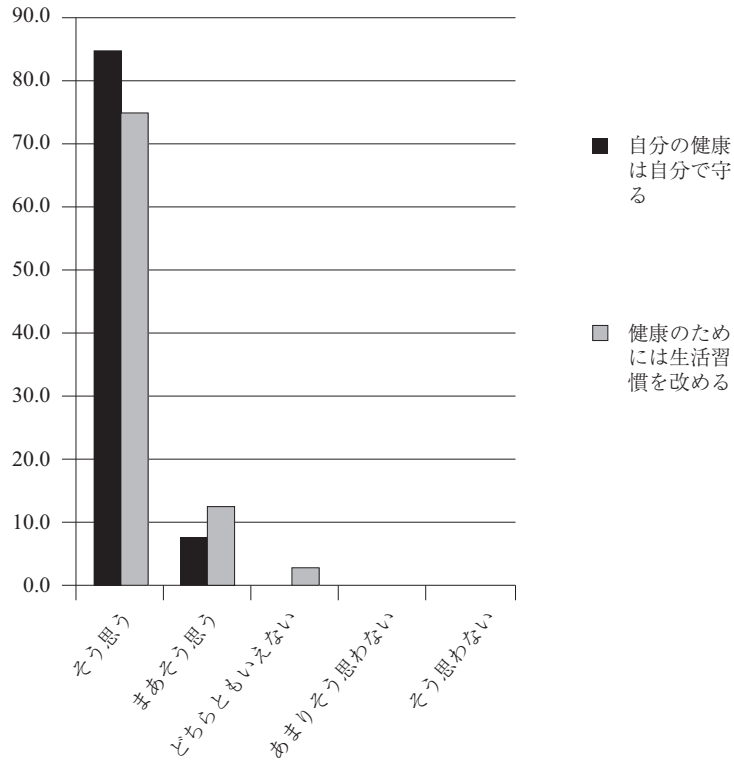


図3 健康に対する意識 n=37

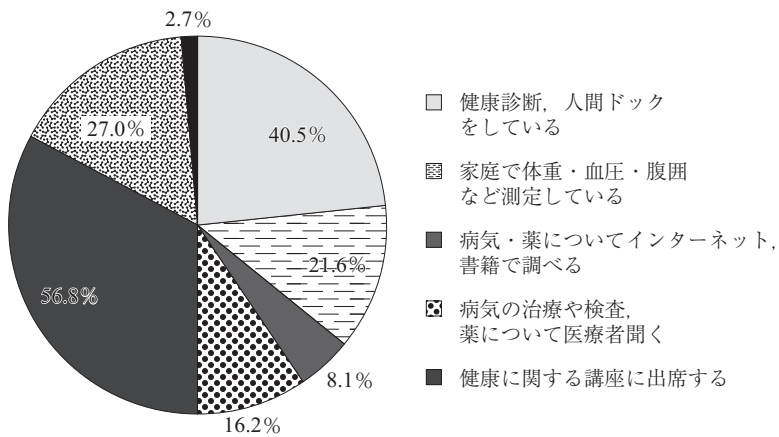


図4 健康管理のためにやっていること n=37

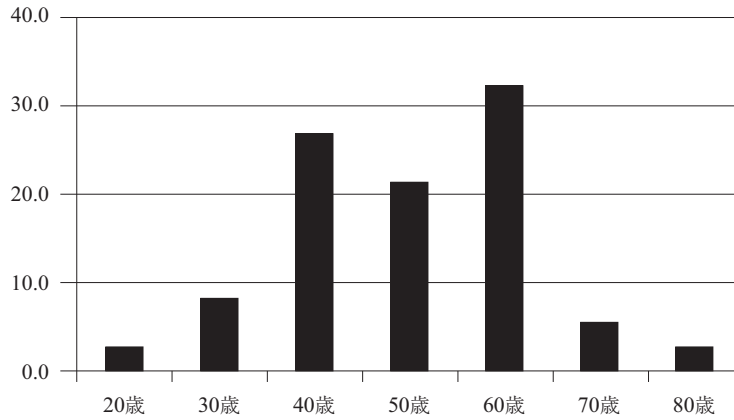


図5 健康に気をつけようと思った年代 n=37

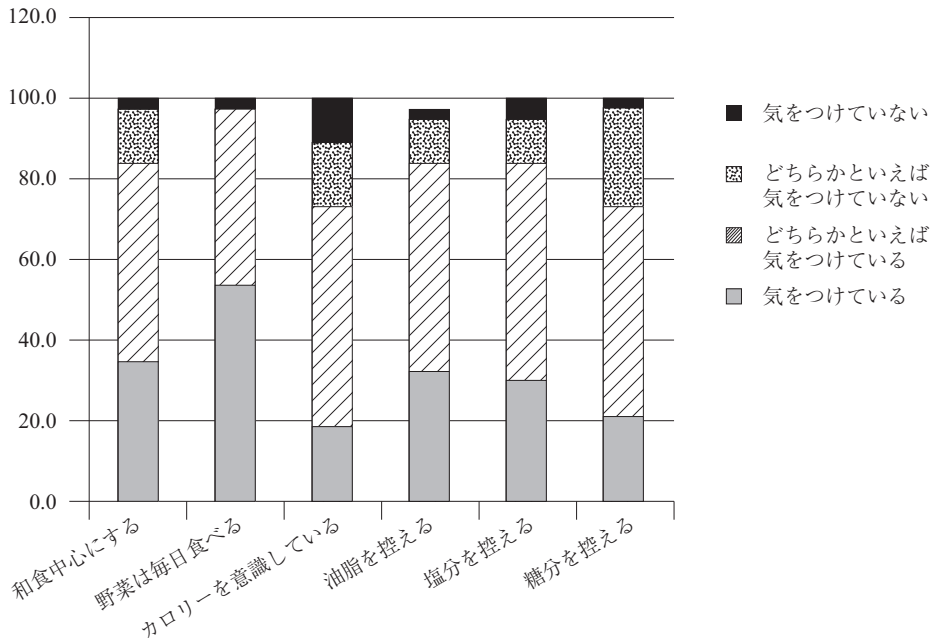


図6 食生活で気をつけていること n=37

### 3. 運動について

運動習慣については0回が1名、無回答1名を除くと94.6%の人が週に1回30分以上の運動をしていることがわかった。回数で一番多いのは週に1～2回で、次いで2～3回であった。(図8参照)

運動時間については60分以上が35.0%と一番多く、次いで60分以内、30分以内である。(図9参照)

運動の種類ではウォーキングが32.0%と一番多かった。道具がいらず、簡単に始められることが理由だと考える。2番目に多いのが体操で18.0%であった。(図10参照) 最近

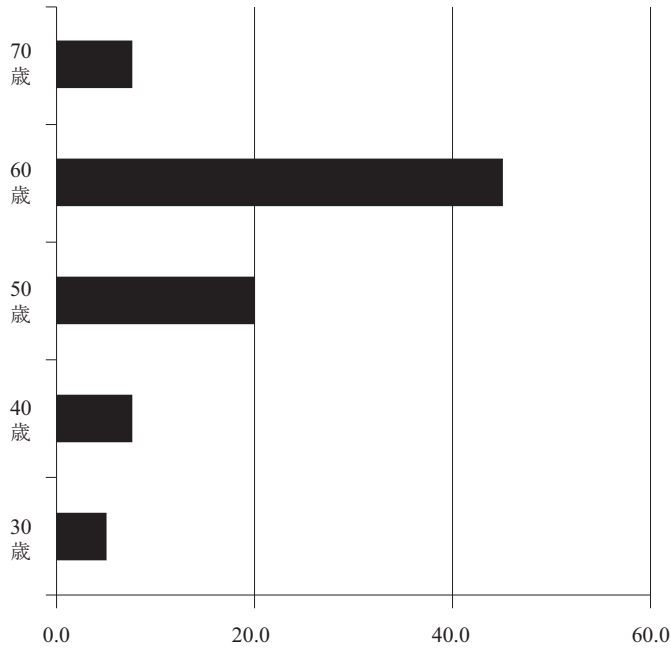


図7 食事を気をつけようと思った年代 n=37

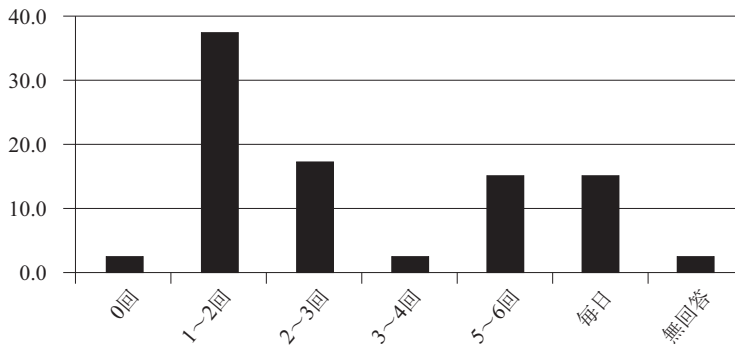


図8 週に行っている運動の回数 n=37

ラジオ体操が見直され、体操ブームが来ていることの表れと考える。また新しい傾向としてバレエが出てきた。数年前からバレエをすることで体を引き締める効果があると言われ始めていることと関係すると考える。

運動習慣と運動時間の関係を見たのが表2である。週1~2回以上、60分以上の運動をしている人が一番多く37.8%であった。(表2参照)

#### 4. 健康カレッジに参加して気をつけ始めたこと

カレッジに参加して気をつけ始めたことで一番多かったのは「日常生活で歩くようにし

なごや健康カレッジ「健康を科学する」参加者の生活状況と健康の実態

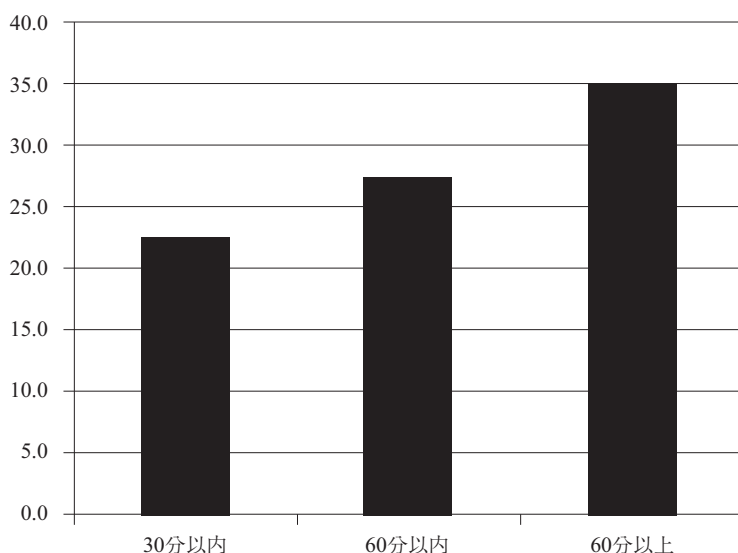


図9 行っている運動の時間 n=37

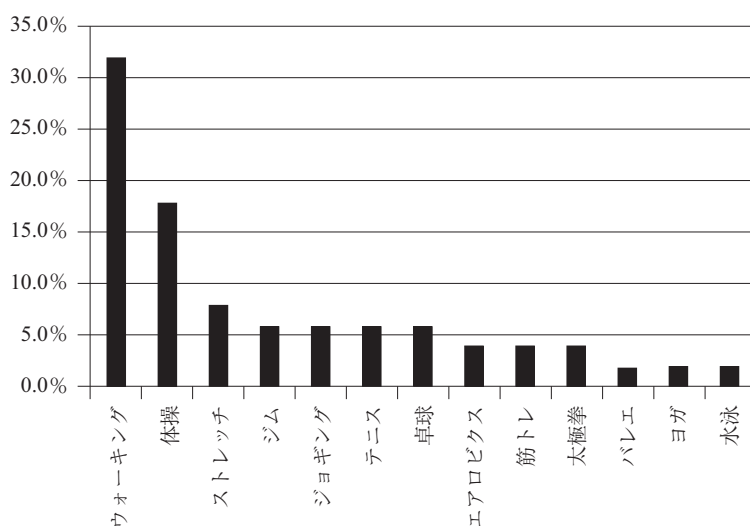


図10 行っている運動の種類 n=37

た」、「塩分を控える」が17.9%であった。うがい、手洗いは今までもやってはいたが、意識してするようになったと答えている人もいた。(図11参照) 歩くことを心がけるようになったのは、今回歩数計を貸し出し、毎日の歩数を記述してもらったことと関係があると考えられる。それは歩数計をつけることで歩くことを心がけるようになった人が37名中33人いたからである。またその33名中実際に歩数がすごく増えた人、やや増えた人を合わせると78.9%であった。(図12.13参照) 目に見えるものがあると続けていく動機づけになる。参加者に無料で配布してほしいとアンケートに書いていた人もいた。

表2 運動時間と運動回数のクロス集計表

| 運動時間<br>運動回数 | 運動時間 |       |       |       |     | 合計 |
|--------------|------|-------|-------|-------|-----|----|
|              | 0分   | 30分以内 | 60分以内 | 60分以上 | 無回答 |    |
| 0回           | 1    | 0     | 0     | 0     | 0   | 1  |
| 1～2回         | 0    | 4     | 6     | 5     | 0   | 15 |
| 2～3回         | 0    | 3     | 0     | 4     | 0   | 7  |
| 3～4回         | 0    | 1     | 0     | 0     | 0   | 1  |
| 5～6回         | 0    | 0     | 2     | 4     | 0   | 6  |
| 毎日           | 0    | 1     | 3     | 1     | 1   | 6  |
| 無回答          | 0    | 0     | 0     | 0     | 1   | 1  |
| 合計           | 1    | 9     | 11    | 14    | 2   | 37 |

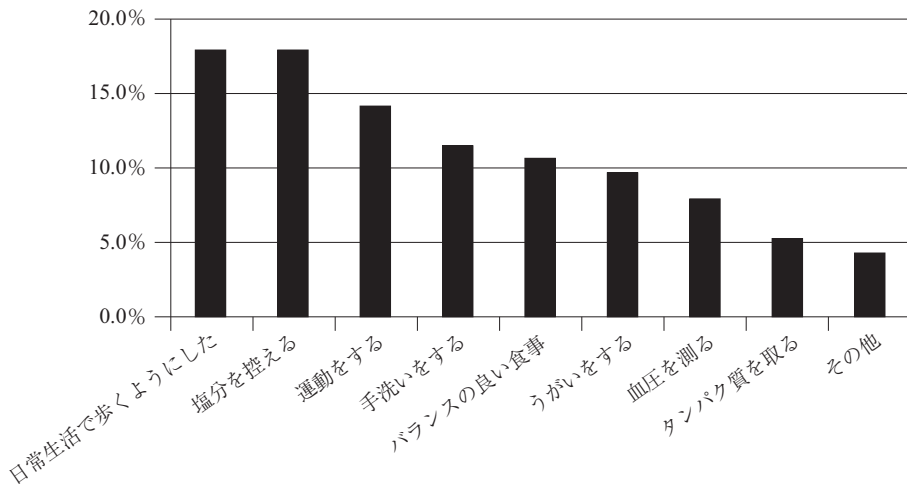


図11 健康カレッジに参加して気をつけ始めたこと n=37

### 5. 現病歴と検査結果について

現在病院で治療を受けている人は34名で、その疾患はその他を除いて高血圧が一番多かった。(表3参照)日本の外来受療率で一番高いのも高血圧である。検査日の測定では、最高血圧の平均は121.6mmHg, 最大値140mmHg, 基準値より高かった人は2名のみであった。最低血圧は平均71.9mmHg, 最大86.0mmHg, 基準値より高い人はいなかった。最高血圧140mmHgの2名は高血圧で治療中の人ではなかった。しかしうち1名は糖尿病, 心臓疾患, 腎臓疾患で治療中であった。高血圧で治療中の受講生は自己管理ができているといえる。

糖尿病で治療中の人は2名いた。うち1名は健康カレッジで採血をしていないので検査結果はわからない。もう1名についてはHbA1c5.9%であり自己管理が良好といえる。HbA1cの値は平均5.6%, 最大値7.0%, 最小値4.9%, 基準値より高い人は2名だった。この2名の尿中糖定性はマイナスであった。



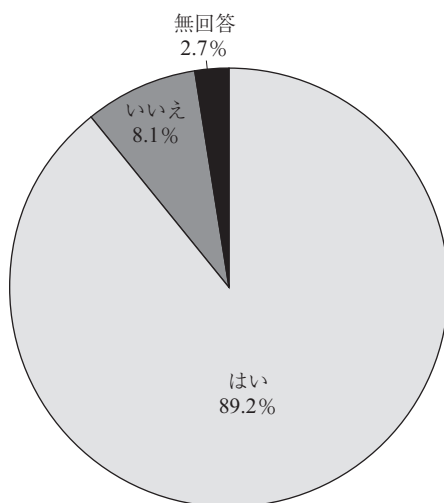


図12 万歩計をつけることで歩くことを心がけた n=37

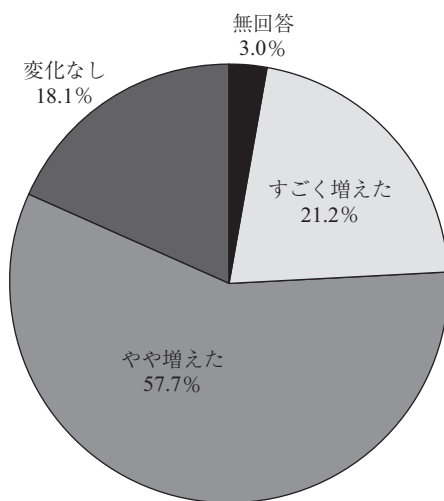


図13 万歩計をつけることで歩数が増えたか n=33

食事に関するデータでは総たんぱく量 (TP) の平均7.3g/dl, 最小値は6.2g/dl, 基準値より低い人は3名であった。このうち1名は男性で赤血球, ヘモグロビン, ヘマトクリットが基準より低い1名であった。他の2名は基準値内であった。

動脈硬化については, 反応性充血による血管内皮機能検査 (以下FMDと略す) の値において平均5.8, 最小値1.5, 基準値より高い人が9名 (26.4%), 基準値より低い人が21名 (61.8%) であった。(表4参照) 受講生の平均年齢を考えると, 血管は生まれた時から老いるといわれていることの表れだと考える。

動脈硬化の危険域であるFMD値4以下が14名いた。そのうち高血圧, 心臓病, 糖尿病

表3 現病歴 n=37

| 疾患名   | 人数 | パーセント  |
|-------|----|--------|
| 高血圧   | 8  | 23.5%  |
| 心臓疾患  | 4  | 11.8%  |
| 脳血管疾患 | 1  | 2.9%   |
| 胃腸病   | 4  | 11.8%  |
| 糖尿病   | 2  | 5.9%   |
| 腎臓疾患  | 1  | 2.9%   |
| 骨粗鬆症  | 3  | 8.8%   |
| 関節疾患  | 1  | 2.9%   |
| その他   | 10 | 29.4%  |
| 合計    | 34 | 100.0% |

で治療中の人が8名いた。

今回現病歴でその他の人が10名いた。白内障, 子宮がん, 脂質異常症, 乳がんなどであった。次回から選択肢の中に入れていこうと思う。

表4 男女基準値が同じ検査項目 n=36

| 項目        | 最高血圧  | 最低血圧 | 塩分   | TP      | LDL    | HbA1c   | TG     | T-Cho   | FMD  |
|-----------|-------|------|------|---------|--------|---------|--------|---------|------|
| 単位        | mmHg  |      | g    | g/dℓ    | mg/dℓ  | %       | mg/dℓ  | mg/dℓ   | 無    |
| 基準値       | 140以下 | 90以下 | 10以内 | 6.7~8.3 | 70~139 | 4.3~5.8 | 50~149 | 150~219 | 6以上  |
| 平均        | 121.6 | 71.9 | 10.6 | 7.3     | 124.6  | 5.6     | 93.0   | 213.7   | 5.8  |
| 最大値       | 140.0 | 86.0 | 35.5 | 8.3     | 200.0  | 7.0     | 211.0  | 291.0   | 13.6 |
| 最小値       | 90.0  | 60.0 | 3.3  | 6.2     | 59.0   | 4.9     | 33.0   | 118.0   | 1.5  |
| 標準偏差      | 13.0  | 7.3  | 5.5  | 0.5     | 31.3   | 0.4     | 46.3   | 39.2    | 2.5  |
| 基準値より高い人数 | 2     | 0    | 13   | 0       | 11     | 2       | 4      | 14      | 9    |
| 基準値より低い人数 | 0     | 0    | 0    | 3       | 1      | 0       | 3      | 2       | 21   |

#### Ⅳ. まとめ

受講生の健康志向は高く、健康に関する他の講座にも積極的に参加している方が多い。今回はFMD検査にも快く応じていただいた。中にはまた測定をしてほしいと多くの人に言われた。このカレッジが受講生にどれくらい役に立っているのかをアンケートした結果、76%の人が「とても役に立った」と答えている。(図15参照)

ここでの学びや気づきが今後も日常生活に浸透し、健康な日々を送っていただければ主催者としては嬉しい限りである。

表5 男女基準値が違う検査項目（女性） n=18

| 項目        | HDL   | WBC       | RBC              | Hb        | Ht        | 腹囲     |
|-----------|-------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------|
| 単位        | mg/dL | /マイクロL    | x10000/<br>マイクロL | g/dL      | %         | cm     |
| 基準値（女）    | 40～96 | 3500～9100 | 376～500          | 11.3～15.2 | 33.4～44.9 | 90cm以下 |
| 平均        | 73    | 5705.6    | 436.1            | 13.5      | 42.3      | 78.9   |
| 最大値       | 111   | 7600      | 481              | 14.5      | 45.2      | 98.9   |
| 最小値       | 45    | 3900      | 390              | 11.2      | 37.7      | 59.4   |
| 標準偏差      | 16.8  | 1098.6    | 23.6             | 0.8       | 1.9       | 11.1   |
| 基準値より高い人数 | 3     | 0         | 0                | 0         | 1         | 2      |
| 基準値より低い人数 | 0     | 0         | 0                | 1         | 0         | 0      |

表6 男女基準値が違う検査項目（男性） n=16

| 項目        | HDL   | WBC       | RBC              | Hb        | Ht        | 腹囲     |
|-----------|-------|-----------|------------------|-----------|-----------|--------|
| 単位        | mg/dL | /マイクロL    | x10000/<br>マイクロL | g/dL      | %         | cm     |
| 基準値（男）    | 40～86 | 3900～9800 | 427～570          | 13.5～17.6 | 39.8～51.8 | 85cm以下 |
| 平均        | 70.1  | 5312.5    | 456.3            | 14.4      | 43.8      | 84.0   |
| 最大値       | 138   | 7600      | 566              | 17.6      | 51.2      | 101.5  |
| 最小値       | 42    | 3100      | 338              | 11.7      | 36.2      | 72.9   |
| 標準偏差      | 23.4  | 1243.4    | 51.6             | 1.3       | 3.4       | 7.2    |
| 基準値より高い人数 | 2     | 0         | 0                | 0         | 0         | 5      |
| 基準値より低い人数 | 0     | 1         | 2                | 1         | 1         | 0      |

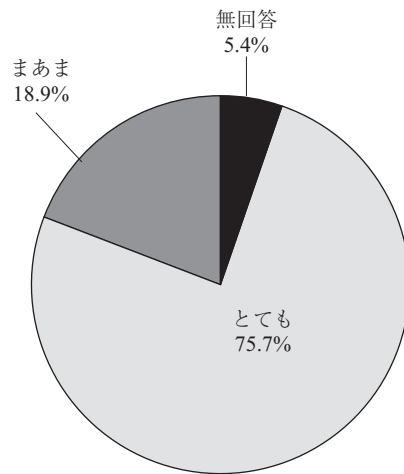


図14 「健康カレッジ」の役立ち度 n=37