2009年名古屋大学ホームカミングデイ

在宅療養者を支える家族介護者の健康支援に関する研究

地域高齢者

ヘルスプロモーション・プロジェクト

医学部保健学科　准教授　堀　容子

プロジェクトの社会的背景

家族介護者（女性 75%，50歳以上 80%）

生活習慣の乱れ

介護による負担

自分の時間がない

身体的負担

精神的負担

健康に悩みのある者が約半数

介護保険制度
↓
介護予防の導入

家族介護継続支援事業
↓
家族介護者の疾病予防、
病気の早期発見

生活習慣病予防防対策
↓
科学的根拠に基づいた
保健指導

家族介護者の特徴を生かし、かつ、科学的根拠に基づいた支援が必要！

プロジェクトの目標

プロジェクト開始時期：2005年12月～

対象：要介護3以上の在宅療養者を支えている家族介護者と比較のための対照群（介護をしていない者）

最終目標

横断的・縦断的研究手法を用いて、
重度要介護者を支えている家族介護者の
介護予防を図るために、科学的根拠に
基づいた健康支援サービスの方法を開発し、
社会に提言することを目指しています

プロジェクトの目標

短期目標　（2005年～2010年）

1.上記を開発するための根拠となる基礎データを収集し、
解析・分析する

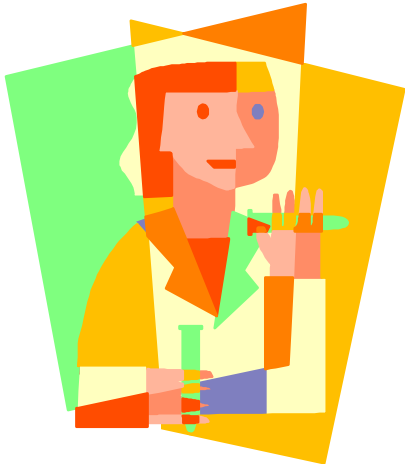
2.スーパーマーケットなどの生活の場を利用した
健康支援方法の可能性を検討する

3.介護ストレスや家族介護意識に焦点をあてた
血圧低減プログラムの開発
（文部科学研究費
基盤研究（C)2008年～2010年）

プロジェクトメンバーの紹介

責任者:基礎看護学講座　准教授　堀　容子
大学院生

- 2006年～2008年度
  博士後期課程　星野純子
  （現名古屋大学客員研究員）
- 2007年～2008年度
  博士前期課程　鈴木洋子
- 2008年～
  博士前期課程　濱本律子
- 2009年～
  博士前期課程　杉山晃子



これまでの経過1

I. 訪問調査

2005年12月～2006年7月：予備調査

2006年10月～2007年5月：ﾍﾞｰｽﾗｲﾝ調査

現在、解析進行中

II. スーパーマーケットでの健康支援

2006年から来店者を対象にして1回/年実施

来店者を対象に健康イベントを開催しても、介護者の参加はほとんどないことが明らかとなってきた

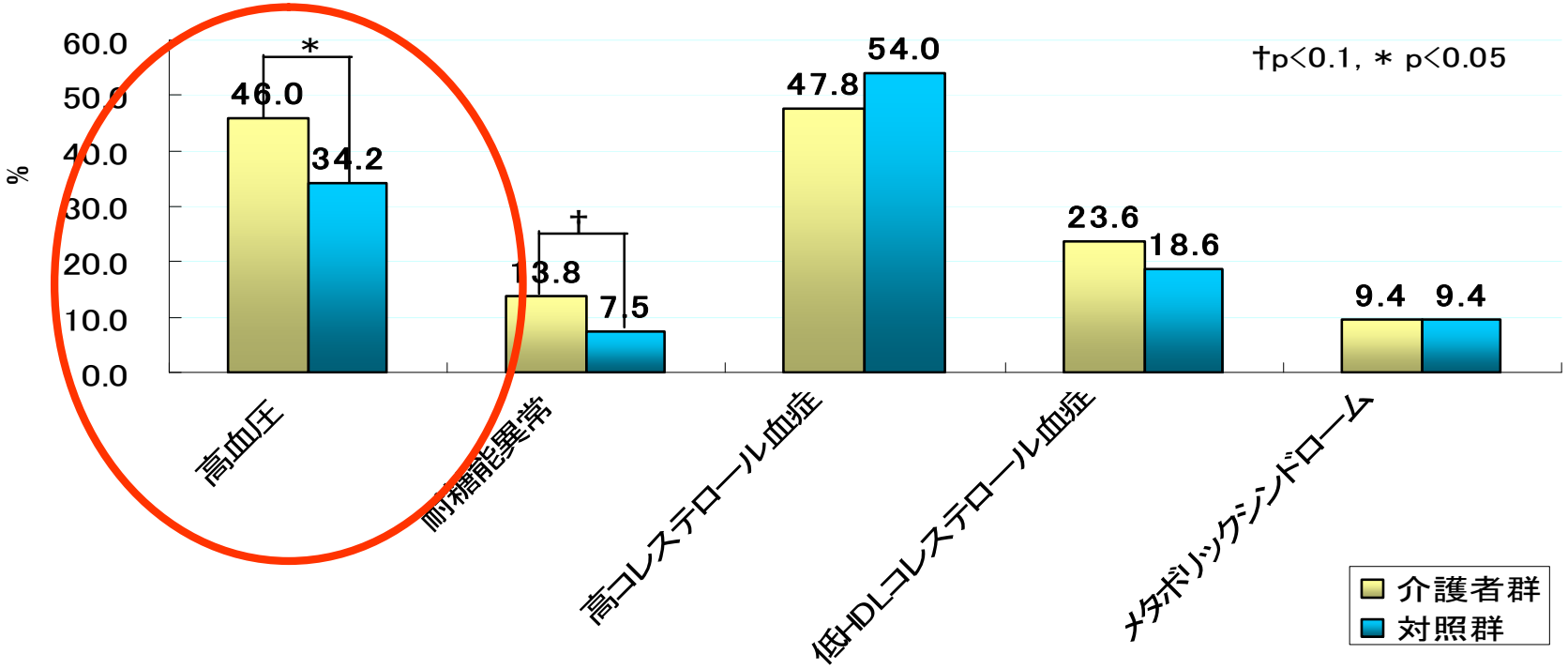
調査の方法

- 家族介護者の自宅に訪問し、以下の調査を実施した。（訪問調査）
  ★自記式質問紙調査
  ★血液・尿を用いた生化学的検査
  ★心電図を用いた生理学的検査
  ★血圧、ウエスト周囲径など一般的測定

家族介護者：213名
対照者：477名

- 比較のための対照群
  愛知県K市の2006年度住民健診に参加した者。
  上記の調査内容を収集した。

これまでの主な研究成果1



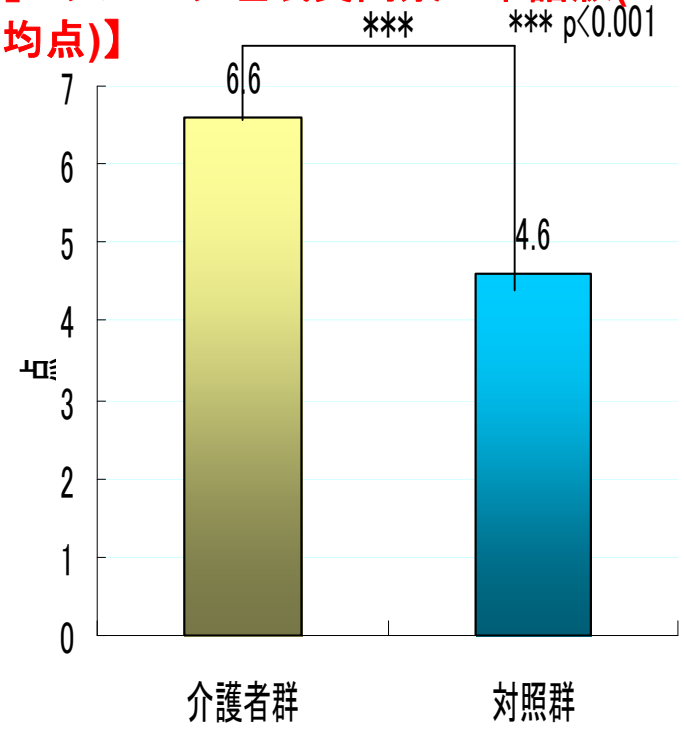
女性の家族介護者(161名)は、性と年齢を一致させた対照(161名)よりも、統計学的に有意に高血圧者が多い

星野純子作成

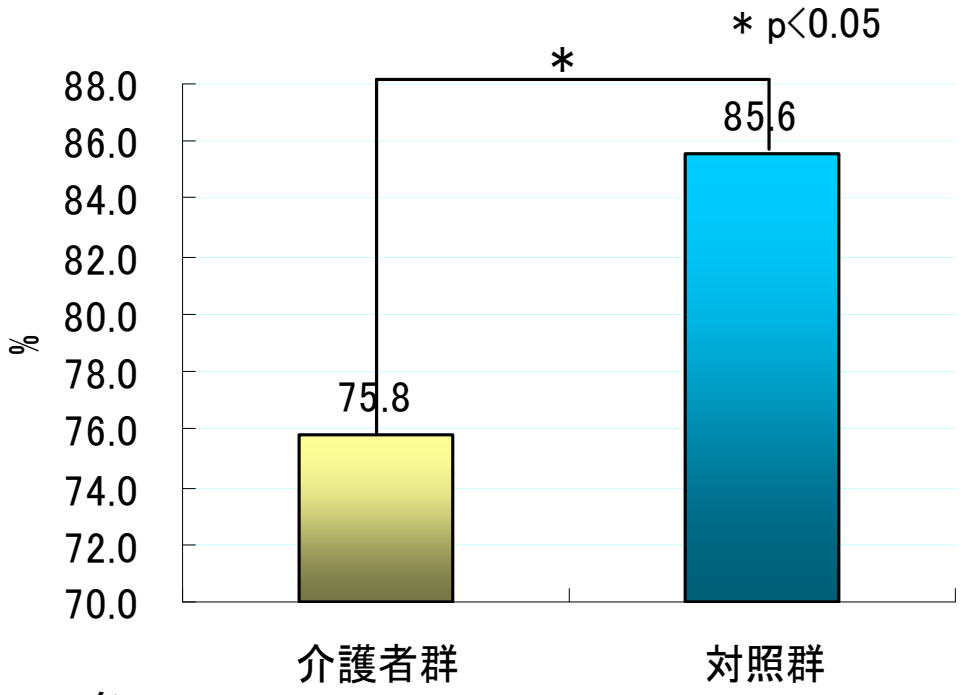
これまでの主な研究成果2

- 睡眠の質が望ましくない者が多い

【ピッツバ-グ睡眠質問票日本語版(PSQI得点平均点)】



健康であると感じている者の割合が少ない



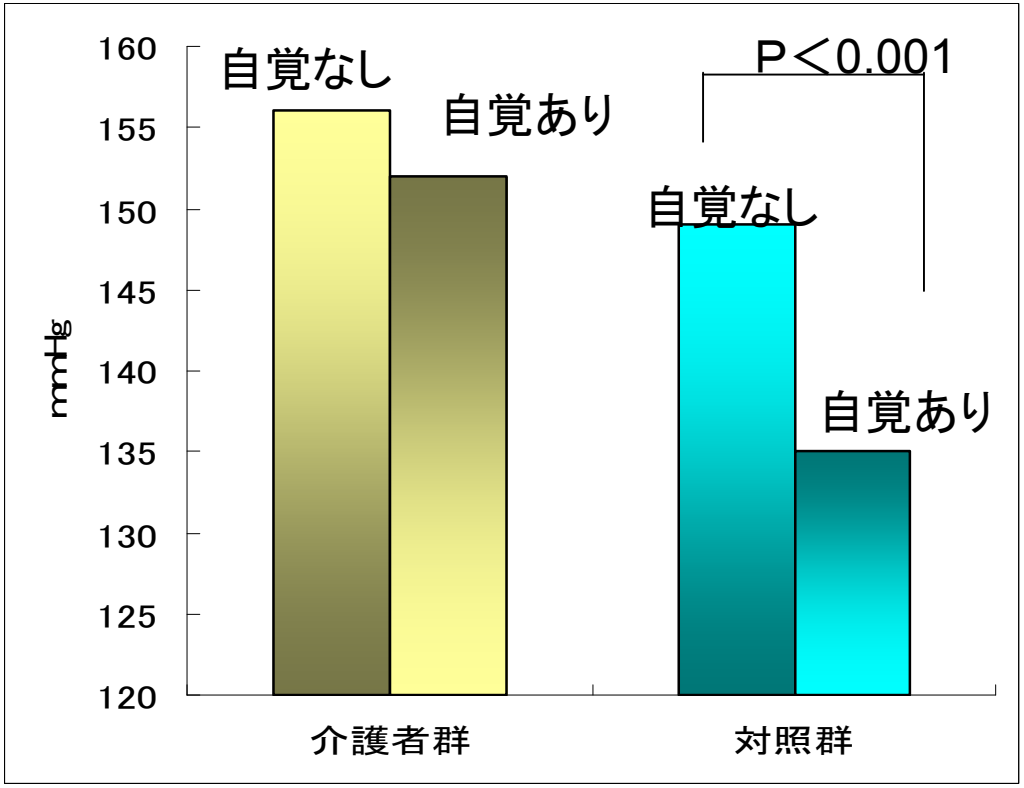
介護群、対照群：161名

星野純子作成

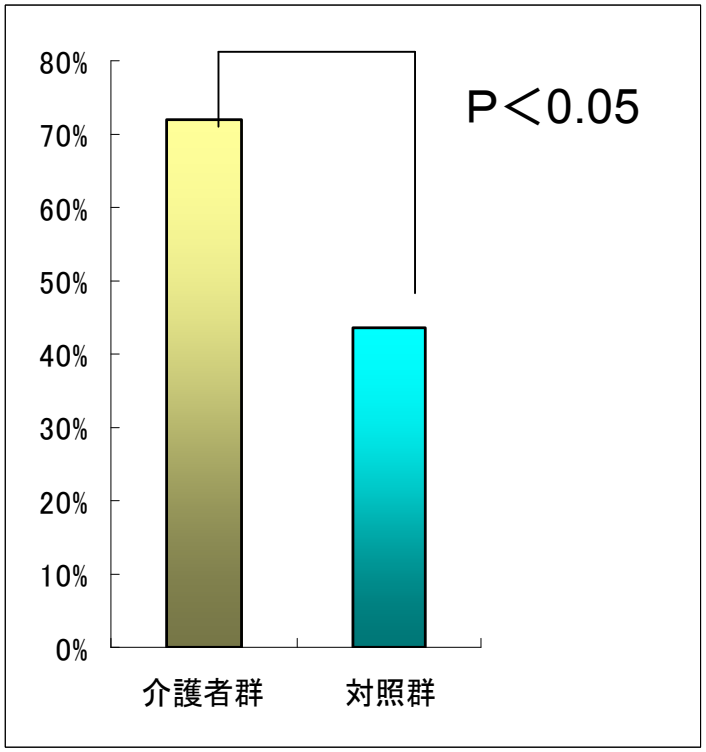
これまでの主な研究成果3

対照群では、高血圧を自覚した者は低い血圧値を示したが、女性家族介護者は異なった

女性家族介護者では、降圧薬を服用していても血圧管理状況の悪い者の割合が多かった



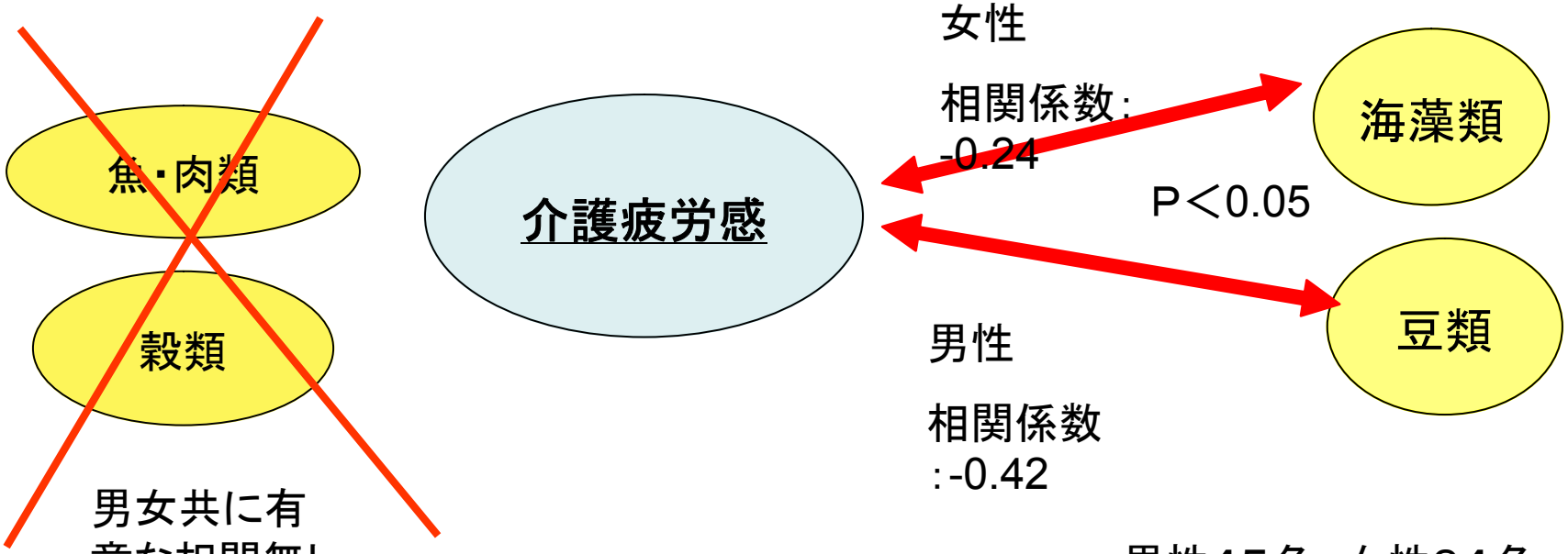
介護群、対照群：160名



解析：鈴木洋子

これまでの主な研究成果4

介護疲労指標と12食品群との相関



男性45名　女性94名

介護疲労感が大きくなっても、主食と主菜となる食品は摂取するが、料理の脇役となる海草類等は摂取されにくいことが示唆された。

解析：鈴木洋子

まとめ

◆対照と比較して、女性の家族介護者は・・・

★高血圧の有病率が高い

★睡眠の質が望ましくない

★主観的に健康でないと答える者が多い

★高血圧の自覚は、血圧管理状況を改善しない

★降圧剤を服用していても、血圧管理の悪い者の割合が高い

◆家族介護者において

★介護疲労感が大きくなっても、主食や主菜となる食品群の摂取量は変化しない

★介護疲労感が大きくなると、豆類や海藻類の摂取量が減る

高血圧の対策が必要 ！

睡眠や栄養など生活習慣改善などに対する支援が必要 ！