

I 特別研究部門

永吉雅人、平澤則子、加城貴美子、水口陽子、野村憲一、高柳智子、原等子、飯吉令枝、酒井禎子、高島葉子、エルダトン・サイモン、小林綾子、山田真衣、井上智代

1. 特別研究部門の経過

特別研究部門は、2010年(平成22年)1月に上越で行われた移動知事室において本学渡邊学長から「都会で生活している人たちが、上越地域の自然に触れ、人々と交流しながら健康な生活と安心できる福祉を考えるきっかけをつくる事業」としてメディカルグリーンツーリズムが提案され、平成22年度より活動を開始している。昨年度までは杉田収前特別研究部門長を中心に主としてメディカルグリーンツーリズム事業を実施してきた。今年度は、メディカルグリーンツーリズムに、「卒業生支援」に関する研究グループおよび「地域政策課題」研究グループを加え、新たな2グループについては立候補でメンバーを募って活動を開始した。

2. 平成26年度の組織

特別研究部門では、以下に示すグループメンバーで活動してきた。なお、○印のついたメンバーにグループリーダーとして中心となって活動して頂いた。

1) メディカルグリーンツーリズム

水口陽子、酒井禎子、小林綾子、○山田真衣、

2) 卒業生支援

加城貴美子、原等子、○高島葉子、永吉雅人、エルダトン・サイモン、

3) 地域政策課題

平澤則子、野村憲一、○高柳智子、飯吉令枝、井上智代

3. おわりに

次章より平成26年度の特別研究部門として、「メディカルグリーンツーリズム健康改善・リフレッシュコース「健康交流研修」赤倉温泉入浴によるリラックス効果」、「メディカルグリーンツーリズム首都圏に在住する勤労世代の健康ニーズ調査」、「卒業生支援」、「地域政策課題」について、それぞれの主たる担当メンバーが報告する。

特別研究部門では、研究ということもあり予定通りに進まないことが多くあった。それにも関わらず、粘り強く活動頂いている各グループリーダーをはじめメンバーの皆様、またご理解とご協力を頂いている本学看護研究交流センター関係者の皆様に感謝申し上げます。また最後に地域の皆様のご協力に改めて感謝申し上げます。

II メディカルグリーンツーリズム 健康改善・リフレッシュコース「健康交流研修」 赤倉温泉入浴によるリラックス効果 山田真衣、水口陽子、酒井禎子、小林綾子、永吉雅人

1 はじめに

メディカルグリーンツーリズムは看護研究交流センターの特別研究部門事業として、平成26年度開業予定の北陸新幹線の活用を視野に入れ、平成22年度から始められた。この事業は上越地域の自然環境と医療・看護・福祉に関する資源を用いて、都市部と農山漁村に暮らす人々の交流から、地域の活性化と「双方の人々の健康」を目指している。

平成26年度は、赤倉温泉の入浴のリラックス効果について調査研究を実施した。今年度のツアー主催は妙高市と北名古屋市であり、健康交流研修の一環として平成26年10月16日から18日までの3日間で実施された。本学は10月16日に実施された赤倉温泉 滝の湯への入浴によるリラックス効果を評価する調査研究の部分を担当・協力した。

過去3年間の健康改善・リフレッシュコースでは妙高高原での森林セラピーとノルディックウォーキングの科学的なリラックス効果を評価¹⁾、さらに昨年は気候療法ウォーキングの評価を実施した。これまでは、森林セラピーロードを歩くことによるリラックス効果について検証してきたが、今年度は、赤倉温泉の入浴のリラックス効果について検証した。

評価の方法はこれまでと同様に唾液アミラーゼの活性値測定²⁾とPOMS(Profile of Mood States)の調査³⁾に加え、唾液中クロモグラニンA⁴⁾を用いて実施した。

2 平成26年度健康交流研修の概略

○実施日：平成26年(2014年)10月16日(木)から10月18日(土)の2泊3日

○行程等：(初日)善光寺見学、いもり池・妙高高原ビジターセンター見学(池の平)、温泉ソムリエ講話(赤倉ホテル ANNEX)、田端屋泊(妙高・杉野沢温泉)
(2日目)気候療法ウォーキング(笹ヶ峰高原)・健康セミナー・レクリエーション、温泉療法(赤倉温泉)、リラクゼーションセミナー、新赤倉館泊
(3日目)野菜収穫体験(大洞原)、調理体験(妙高山麓都市農村交流施設)、妙高山麓直売センターとまとで買い物、岩の原葡萄園見学

○参加者：北名古屋いきいき隊所属の30名

○主 催：妙高市と北名古屋市

○協 力：新潟県立看護大学看護研究交流センター

3 温泉入浴前後のリラックス評価

1) 唾液中クロモグラニン A

(1) サリベットと言われる唾液採取用スピッツで唾液を採取し、(株)矢内原研究所に検査依頼を行う。

(2) 調査のタイミングは、赤倉温泉入浴前後の2回とする。



図1 サリベット

- (3) 唾液中クロモグラニン A の特徴である、精神的ストレスにより濃度は上昇するが、肉体的ストレスに対して反応性が乏しい性質を使用し、測定値を分析する。

2) 唾液アミラーゼの活性測定

- (1)測定は(株)ニプロ 唾液アミラーゼモニターと専用チップを使用する。
(2)参加者 2~3 名のグループ毎に 1 名の測定者が測定する。
(3)測定のタイミングは赤倉温泉入浴前後の 2 回とする。
(4)測定方法は唾液採取からくり返して 2 度測定する。得られた 2 個の測定値が大きく乖離した場合は 3 度測定する。乖離の大きさ判定は、使用したモニターの同時再現性の変動係数(CV)は約 10%であるので、1 度目の測定値(A)と、2 度目の測定値(B)の差が $A \pm 3CV \times A$ を超える測定値は大きな乖離と判定して棄却する。乖離した測定値は棄却して、残り 2 個の測定値を平均する。また 3 度目の測定値も大きく乖離した場合は 4 度測定し、最も小さい測定値と最も大きい測定値を棄却して残り 2 個の測定値を平均する。

3) POMS 調査

- (1)POMS(短縮版)を使用し、その調査用紙に参加者自身が記入する。
(2)調査のタイミングは、赤倉温泉入浴前後の 2 回とする。
(3)調査後の分析は、POMS の素得点を計算し、項目ごとに気分プロフィール換算表を用いて、素得点から T 得点(標準化得点)を算出する。参加者の事例ごとに、緊張-不安(T-A 得点)、抑うつ-落込み(D 得点)、怒り-敵意(A-H 得点)、疲労(F 得点)、混乱(C 得点)、活気(V 得点)から算出する T 得点と、それらの項目の上昇・下降のパターンに注目して分析する³⁾。



図 2 唾液アミラーゼモニターでの測定



図 3 POMS 調査用紙への記入風景

4 温泉入浴の実施

1) 方法

- (1)入浴方法などの説明は一切おこなわず、好きなように入浴していただいた。

5 赤倉温泉入浴前後における調査結果

温泉入浴後の唾液アミラーゼ平均活性値には上昇傾向が認められた。個々の参加者では実施後に活性値が低下した方が4名、逆にアミラーゼ活性値が上昇した方が5名いた。唾液アミラーゼ活性値は交感神経の活動指標として用いた。そのため、体力の差がある可能性がみられた男女差の相関を見たところ、相関係数は0.156であり、唾液アミラーゼ活性値と性別には相関はみられなかった。

唾液中クロモグラニンAについては、10名全員が入浴後の値が低下していた。このことから、入浴によりストレスが解消されていたことが明らかとなった。

入浴後のPOMS調査の結果は、「緊張」「疲労」「活気」の低下がみられ、「混乱」のみ上昇がみられた。入浴したことにより、「緊張」や「疲労」といった心理的なストレスは解消されたため、それに伴い「活気」も低下したのだと考える。「混乱」の上昇については、測定時の参加者の意見で「岩風呂で、どこに岩があるか見えなくて困った」や「足元がごつごつして歩きづらかった」などが聞かれ、混乱が生じたのだと考える。景観も重視している岩風呂ではあったが、平均年齢71.4歳のシニア世代には不安や混乱の一因になった可能性が考えられた。

参加者全体の平均値から、赤倉温泉に入浴したことで唾液中クロモグラニンAを低下させ、POMS調査では心理的なストレスは解消されたことからリラックス傾向が認められた。また、唾液アミラーゼ活性値より、入浴による疲労がストレスとは関係しない可能性が示唆された。

謝辞

妙高市から調査費用と協力者募集にご尽力を頂いた。特に丸山氏(妙高市観光商工課観光振興グループ)には御世話になった。また、大学内外からも御協力をいただいた皆様に深く感謝申し上げます。

文献

水口陽子, 山田真衣, 永吉雅人, 他(2008): 森林セラピー及びノルディックウォーキング参加者の心身反応に関する研究—シルバー世代の反応—. 医学と生物学, 156(4), 212-217.

山口昌樹, 吉田 博(2005): 唾液アミラーゼ活性による交感神経モニタの実用化, Chemical Sensors, 21(3), 92-98.

横山和仁(2005): POMS 短縮版 手引と事例解説, 金子書房, 東京.

中根英雄(1999): 新規精神的ストレス指標としての唾液中クロモグラニンA, 豊田中央研究所 R&D レビュー, 34(3), 17 - 22.

III メディカルグリーンツーリズム

首都圏に在住する勤労世代の健康ニーズ調査

酒井禎子、小林綾子、山田真衣、水口陽子、永吉雅人

1. はじめに

本学看護研究交流センター特別研究部門では、平成 22 年度より「上越地域の自然環境と医療・看護・福祉に関する資源を用いて、都市部と農山村部に暮らすひとびとの交流を活発にし、双方の『ひとびとの健康なくらし』をめざそうとする取り組み」と定義した「メディカルグリーンツーリズム」の概念に基づいた研究活動を行ってきた。平成 27 年春の北陸新幹線の開業が予定されている今、新幹線の利用者となりうる首都圏在住者の来県につながる「メディカルグリーンツーリズム」のあり方を検討していく必要がある。

本調査では、首都圏在住の 30 代から 50 代の勤労世代を対象としたヒアリング調査を行い、対象が求める健康情報や健康資源にはどのようなものがあるか、そして、上越地域の観光資源に対してどのような認知・関心をもっているかを探索することを通して、上越地域におけるメディカルグリーンツーリズムに期待される要素を検討することとした。

2. 調査方法

研究対象は、首都圏在住者で、30 代～50 代の勤労世代である一般市民であり、調査協力の同意が得られた者とし、研究者の知人や学内関係者の協力を得て紹介された便宜的抽出法を用いた。調査期間は平成 25 年 9 月から平成 26 年 6 月、データ収集方法は、対象者の都合のよい日時・場所で半構成的インタビューガイドを用いた面接法を実施した。インタビュー内容は、①日ごろ関心をもっている健康トピックス、②上越地域の観光資源に関する関心、③上越地域で行うメディカルグリーンツーリズムに期待することで構成し、②の上越地域の観光資源に関する関心については、研究者が挙げた主な観光資源 14 項目に対する関心の程度を 5 段階で解答してもらった。なお、調査に先立って、本学倫理委員会の承認を受けた(承認番号 013-05)。

3. 結果

本調査の対象者は計 16 名(男性 4 名、女性 12 名)であり、年代は、30 歳代が 4 名、40 歳代が 7 名、50 歳代が 5 名であった。居住地は、東京 9 名が最も多く、次いで、神奈川、埼玉、群馬が各 2 名、千葉が 1 名であった。

1) 関心のある健康トピックスについて

対象者の最近の健康状態や関心のある健康トピックスとしては、肥満や生活習慣病の予防のため、あるいは最近感じ始めた疲れやすさ・体調の不具合などをきっかけに、現在の生活における運動不足を認識し、スポーツクラブに通ったりウォーキングをしたりすることを心がけながらも、仕事の忙しさなどから定期的な運動習慣につながらないことを気にかけていることがあげられた。食事については、対象者の多くが、野菜を多く食べる、腹八分目にす

るといった自分なりの食生活の工夫を心がけていた。これらの健康トピックスに関する主な情報源は、テレビの情報番組や雑誌・新聞、インターネット、友人・知人からの口コミなどがあげられた。また、肌の美容に関することやサプリメント・市販の健康食品に関心をもっている、あるいは有機栽培の食材を買うようにしているという声もあった。

2) 上越地域の観光資源への関心

上越地域のイメージとしては、「雪」「温泉」「自然」「海産物」「スキー」「上杉謙信」が主なものであった。上越の観光資源 14 項目に対する関心を 5 段階で回答を求めた結果は図 1 のとおりであった。‘とても関心がある’‘まあまあ関心がある’と答えた者が多かったのは、上位より「上越野菜・海産物などの食」「温泉」「森林セラピー」の順であった。運動では、森林浴や癒しの要素もある森林セラピーに関心が高まった。地元の人たちとのふれあいに関しては、旅先での地元の住民との何気ない会話の中に楽しい思い出ができたり、そこでしか得られない情報が聞ける、生活や歴史などの地域の文化に触れるといったことが楽しみにされていた。

3) メディカルグリーンツーリズムに期待すること

1泊2日から2泊3日で、温泉や自然の中での運動、地元の食が堪能できて健康につながるような、体にいい食・運動・リラクゼーションなどを包括的に体験できるツアーに対する期待は高く、またそのプログラムにある程度の自由度があり、希望にあわせた選択肢があるものがあるという意見があった。一方で、ダイエットや体力向上などのテーマがあり、一定の期間の中で成果が得られるような滞在型ツアー、あるいは温泉やレジャーも楽しめるオリジナリティのある人間ドックツアーへの関心もみられた。これらのツアーにおいては、ただ楽しむだけではなく、健康増進や自己治癒力を高めるような生活をしたと望む人たちのためのプロジェクトであってほしいという期待が語られていた他、ツアーの中で健康に関する情報が得られたり、自宅に戻ってからも手軽に始められるような運動を取り入れられるといった意見もあった。

アクセスにおいては、上越妙高駅に到着してからそれぞれの観光地への移動手段を心配する声も聞かれ、北陸新幹線開業後も車やバスでの来県を希望する人もいた。上越妙高駅発のツアーバスやコミュニティバスの運行、地図を見ながら貸自転車で回ることができるとよいという意見があげられた。

その他、障害者や食事制限の必要な慢性病を持っている人、高齢者、子ども、あるいは一人で参加しても楽しめるような対象者の多様なニーズにあわせたツアーの工夫、その季節しか見られない、その土地特産のものが食べられるなど、他の観光地では味わえない上越地域のオリジナルな体験のPR、そして、リピーターを増やすためのシリーズ化された企画などのアイデアが得られた。また、集客においては、インターネットで検索した人の興味を引くことや、テレビの情報番組での視覚的な情報発信が有効ではないかとの意見もあった。

4. おわりに

首都圏在住の勤労世代において、本地域における豊かな自然や温泉・食に対する関心は高く、これらの資源を活かした包括的な健康増進ツアーに対する期待も高いことがうかがわれた。来県者の増加をめざすためには、首都圏から近い他の温泉地や観光地では得られない本地域独自の魅力や、これらの資源の健康へのエビデンスをいかに発信していくかということなどが課題として示唆された。

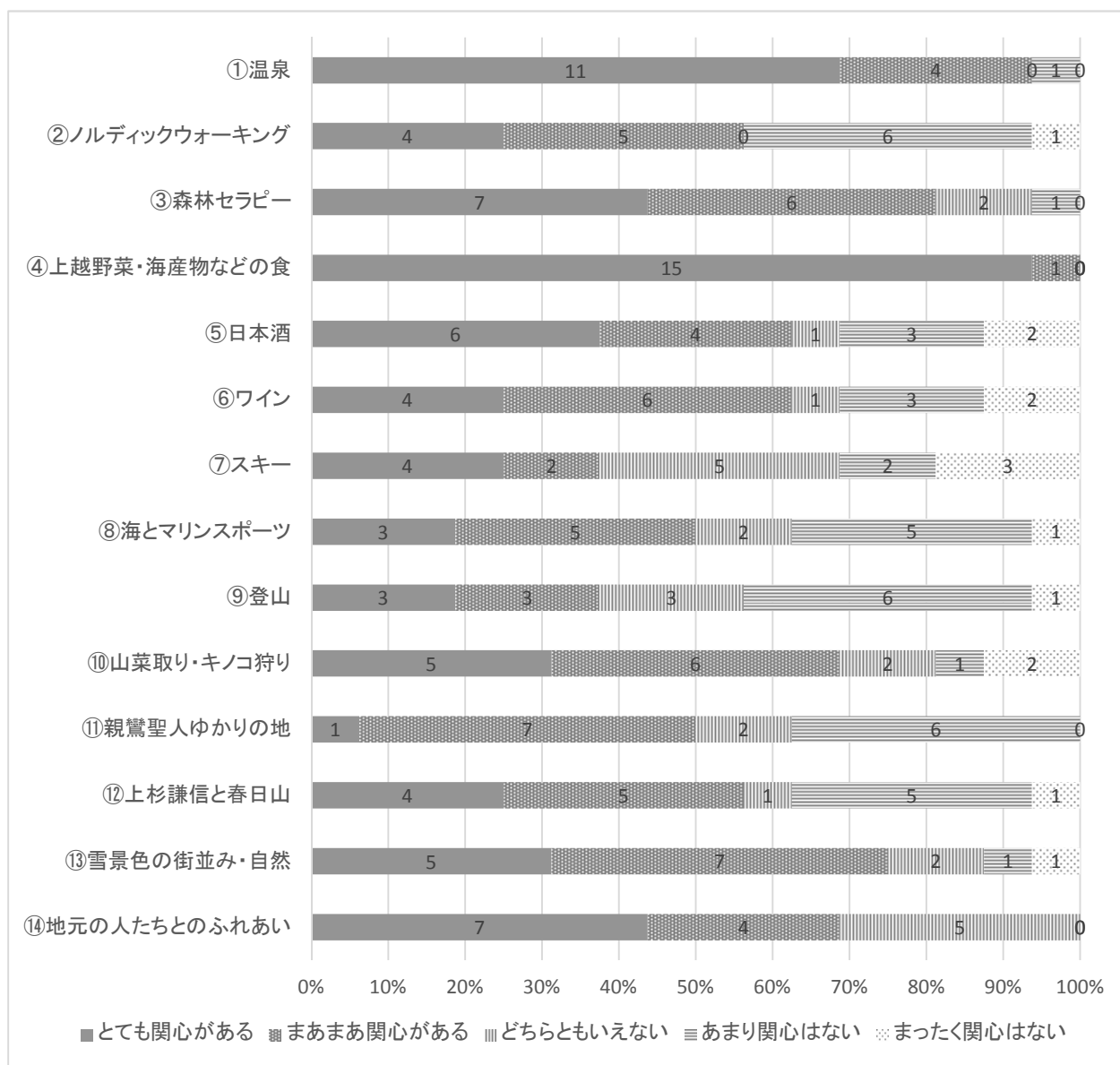


図1 上越地域の観光資源に対する関心(n=16)

IV 卒業生支援

高島葉子、永吉雅人、エルダトン・サイモン、原等子、長谷川ヒデ子、加城貴美子

1 卒業生支援研究グループの発足

本研究グループは以下のような本学における卒業生支援の現状を認識したうえで、卒業生支援のために、卒後動向の把握および支援ニーズを明らかにすることを目的として、今年度より特別研究部門に新たに発足し、活動してきた。

1) 卒業生支援の現状の認識

新潟県立看護大学(以下、本学)は、1994年(平成6年)4月新潟県立看護短期大学を前身として2002年(平成14年)4月開学した。新潟県内における他看護系3大学が新潟市を中心としているのに比して、上越地域唯一の看護大学として地域の医療の医療従事者の供給体制に貢献してきた。

本学における入学者の内訳は、開学2年後2004年(平成16年度)当初は県外者が2割、県内者が8割であったが、2010年入学者の割合は県外者が約3割、県内者は約7割となり、県外者が1割程増加している。就職状況を見ると、2014年3月の県内就職と県外就職の割合はほぼ5割で、県外入学者は県外に就職し、県内入学者の2割が新潟県外に就職している。

本学では、卒業までの就職・進学に関する支援は国家試験就職委員会や学生委員会、4年次の専門ゼミナールなどにおいて組織的・個別的になされてきた。しかし、卒業生に対する支援体制の必要性が議論にはのぼるものの、具体的な形として整備されていない。

2) 卒業生の支援ニーズ

新潟県においては、平成24年度に新潟県内看護基礎教育機関を2007年以降に卒業し県外に就職した818名を対象とし、就業状況等実態調査を行っている(高林ら、2012)。回答のあった244名(回答率29.8%)のうち、中でも大学卒業生の望む卒業後の支援として、「職務に役立つ研究や講演会開催」、「転職や進学についての支援」、「悩んだ時に気軽に相談できる窓口」、「図書館の開放」、「看護研究の支援」を望んでいることが明らかとなった。この調査からは県内の大学卒業生の県外就職者のニーズの一端はうかがい知ることができるが、本学における卒業生の支援ニーズは不明である。

2 活動の概要

1. 4月28日 第1回会議 卒業生支援に関する文献検討 問題の抽出 年間計画
2. 6月2日 第2回会議 研究計画書作成 テーマ、目的、研究方法等の検討
3. 7月17日 第3回会議 研究計画書作成 調査項目、調査説明書、同意書等の検討
4. 9月18日 第4回会議 研究計画書 倫理審査申請書 検討
5. 11月、12月の倫理審査委員会に提出したが、住所の取扱いにおいて問題があるとの指摘から、承認されていない。現在、同窓会長との協議を進めており、実施には至らず。

V 地域政策課題

高柳智子、野村憲一、飯吉令枝、井上智代、永吉雅人、平澤則子

1 地域政策課題研究グループの発足

本研究グループは、「健康・福祉のまち」として充実していくための地域の課題を行政・関係機関と協働して政策的にまとめていくことを活動目的として、今年度より特別研究部門に新たに発足した。

2 活動概要

長岡市栃尾地域の医療過疎地区に暮らす人々の食生活の実態調査を同市栃尾支所保健師と共同で実施した。3 地区 112 世帯より協力が得られ、現在データ分析作業を行っている。今後、栃尾支所保健師と協議しながら、調査結果報告ならびに当該地区の保健政策への提案を行っていく予定である。