

なかったが、再発無し群では2名が増加していた。喫煙について「ほぼ毎日吸っている」は、再発あり群、再発なし群とも変化なかった。飲酒について「週に2回以上」は、3年目に再発あり群では1名が、再発なし群では3名が増加していた。適正体重について「かなり肥っている」は、3年目に再発あり群では変化なかったが、再発なし群では4名が増加していた。睡眠時間について「5時間以下」は、3年目に再発あり群では1名が、再発なし群でも2名が減少していた。

朝食の摂取について「食べない」は、3年目に再発あり群では変化なかったが、再発なし群では1名増加していた。間食の摂取について「毎日食べる」は、3年目に再発あり群では1名増加していたが、再発なし群では2名増加していた。

現在の生活習慣に問題と自覚しているのは、3年目に再発あり群では変化なかったが、再発なし群では3名増加していた。現在の生活習慣改善意識について「全く改善したくない」は、3年目に再発あり群では変化なかったが、再発なし群では1名減少していた。現在の生活習慣を改善するために必要なことについて「自分の心がけ」は、3年目に再発あり群では1名増加していたが、再発なし群では変化なかった。

5) 保健指導の実施状況について

1年間に受けた保健指導、指導内容の理解について群別に1年目と3年目を比較した結果を表4に示す。食事指導を受けた者は1年間と比較して3年目に再発あり群では1名減少していたが、再発なし群では1名増加していた。運動指導を受けた者は3年目に再発あり群では変化なかったが、再発なし群では1名減少していた。日常生活指導を受けた者は3年目に再発あり群では1名、再発なし群でも5名減少していた。服薬指導を受けた者は3年目に再発あり群では2名、再発なし群でも6名減少していた。禁煙指導を受けた者は3年目に再発あり群、再発なし群とも変化なかった。1年間に各種の保健指導を受けなかった者は、3年目に再発あり群では1名、再発なし群では3名増加していた。

保健指導を受けた者を対象に、保健指導の内容について「良くわかった」は、3年目には再発あり群では変化なかったが、再発なし群では4名減少していた。内容の難しさについて「わかりやすかった」は、3年目に再発あり群では1名増加していたが、再発なし群で2名減少していた。保健指導で聞いたことについて「全て守っている」のは、3年目に再発あり群では変化なかったが、再発なし群では3名減少していた。

表1 対象者の属性（1年目の状況）

	再発あり (n=4)		再発なし (n=26)	
	n	%	n	%
性別				
男性	1	25.0	15	57.7
女性	3	75.0	11	42.3
年齢				
40歳以下	0	0.0	1	3.8
41歳～50歳	3	75.0	3	11.5
51歳～60歳	1	25.0	13	50.0
61歳～70歳	0	0.0	9	34.6
71歳～80歳	0	0.0	0	0.0
職業				
有職	4	100.0	17	65.4
無職	0	0.0	6	23.1
その他	0	0.0	3	75.0
家族形態				
一人暮らし	0	0.0	3	11.5
夫婦のみ	1	25.0	4	15.4
未婚の子と同居	2	50.0	7	26.9
既婚の子ども家族と同居	0	0.0	5	19.2
その他	1	25.0	7	26.9
初回脳卒中をおこした年				
平成21年	2	50.0	3	11.5
平成20年	1	25.0	4	15.4
平成19年	0	0.0	6	23.1
平成18年	0	0.0	1	3.8
平成17年	0	0.0	2	7.7
平成16年以前	1	25.0	9	34.6
未記入	0	0.0	1	3.8
施設・病院への入所・入院				
入院も入所もしていない	4	100.0	23	88.5
病院に入院中	0	0.0	0	0.0
施設に入所中	0	0.0	0	0.0
未記入	0	0.0	3	11.5
通院間隔				
週に1回以上	1	25.0	0	0.0
月に3回程度	0	0.0	0	0.0
月に1回程度	0	0.0	4	15.4
2～3ヵ月に2回程度	3	75.0	20	76.9
半年に1回程度	0	0.0	0	0.0
通院していない	0	0.0	1	3.8
未記入	0	0.0	1	3.8

表2 健康状態

	再発あり (n=4)				再発なし (n=26)			
	1年目		3年目		1年目		3年目	
	n	%	n	%	n	%	n	%
最近の血圧								
高い	1	25.0	2	50.0	8	30.8	7	26.9
普通	1	25.0	1	25.0	14	53.8	16	61.5
低い	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8
わからない	1	25.0	1	25.0	2	7.7	1	3.8
未記入	1	25.0	0	0.0	2	7.7	1	3.8
最近の血糖								
高い	0	0.0	0	0.0	2	7.7	2	7.7
普通	2	50.0	3	75.0	10	38.5	16	61.5
低い	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
わからない	2	50.0	1	25.0	13	50.0	7	26.9
未記入	0	0.0	0	0.0	1	3.8	1	3.8
最近のコレステロール								
高い	0	0.0	0	0.0	3	11.5	0	0.0
普通	2	50.0	3	75.0	8	30.8	14	53.8
低い	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
わからない	2	50.0	1	25.0	15	57.7	10	38.5
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.7
日常生活自立度								
Cランク	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Bランク	0	0.0	0	0.0	2	7.7	1	3.8
Aランク	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	11.5
Jランク	4	100.0	4	100.0	24	92.3	20	76.9
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.7
介護保険認定状況								
要介護5	0	0.0	0	0.0	1	3.8	1	3.8
要介護3・4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
要介護1・2	0	0.0	0	0.0	1	3.8	2	7.7
要支援1・2	0	0.0	0	0.0	1	3.8	0	0.0
受けていない	4	100.0	4	100.0	23	88.5	21	80.8
わからない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.7

表3 生活習慣

	再発あり (n=4)				再発なし (n=26)			
	1年目		3年目		1年目		3年目	
	n	%	n	%	n	%	n	%
意識的に体を動かす								
2~3ヵ月に1回程度	0	0.0	0	0.0	2	7.7	4	15.4
月に1回程度	1	25.0	1	25.0	0	0.0	4	15.4
2週間に1回程度	0	0.0	0	0.0	2	7.7	1	3.8
週に1回程度	1	25.0	0	0.0	4	15.4	5	19.2
週に2回以上	2	50.0	2	50.0	14	53.8	9	34.6
未記入	0	0.0	1	25.0	4	15.4	3	11.5
喫煙								
ほぼ毎日吸っている	0	0.0	0	0.0	3	11.5	3	11.5
時々、吸っている	0	0.0	0	0.0	2	7.7	1	3.8
やめた	1	25.0	1	25.0	7	26.9	8	30.8
もともと吸わない	3	75.0	3	75.0	14	53.8	14	53.8
飲酒								
週に2回以上	1	25.0	2	50.0	9	34.6	12	46.2
週に1回程度	1	25.0	0	0.0	1	3.8	1	3.8
2週間に1回程度	0	0.0	0	0.0	2	7.7	2	7.7
月に1回程度	1	25.0	0	0.0	3	11.5	0	0.0
2~3ヵ月に1回程度	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.7
飲まない	1	25.0	2	50.0	11	42.3	8	30.8
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8
適正（標準）体重の維持								
かなり肥っている	2	50.0	2	50.0	4	15.4	8	30.8
少し肥っている	1	25.0	1	25.0	11	42.3	6	23.1
適正体重を維持している	1	25.0	1	25.0	10	38.5	11	42.3
やせている	0	0.0	0	0.0	1	3.8	1	3.8
かなりやせている	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
睡眠時間								
5時間以下	1	25.0	0	0.0	3	11.5	1	3.8
5~6時間	0	0.0	2	50.0	4	15.4	6	23.1
6~7時間	2	50.0	0	0.0	7	26.9	11	42.3
7~8時間	1	25.0	2	50.0	8	30.8	6	23.1
8時間以上	0	0.0	0	0.0	4	15.4	2	7.7
朝食の摂取								
食べない	1	25.0	1	25.0	2	7.7	3	11.5
週に2~3日食べる	0	0.0	0	0.0	1	3.8	0	0.0
週に4~5日食べる	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8
毎日食べる	3	75.0	3	75.0	23	88.5	22	84.6
間食の摂取								
毎日食べる	1	25.0	2	50.0	12	46.2	10	38.5
週に4~5日食べる	1	25.0	1	25.0	6	23.1	10	38.5
週に2~3日食べる	0	0.0	1	25.0	3	11.5	1	3.8
食べない	2	50.0	0	0.0	5	19.2	5	19.2
現在の生活習慣に問題がある								
はい	3	75.0	3	75.0	9	34.6	12	46.2
いいえ	1	25.0	1	25.0	17	65.4	13	50.0
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8
現在の生活習慣の改善								
全く改善したくない	0	0.0	0	0.0	4	15.4	3	11.5
あまり改善したくない	0	0.0	1	25.0	8	30.8	5	19.2
少し改善したい	1	25.0	1	25.0	10	38.5	15	57.7
おおいに改善したい	2	50.0	2	50.0	4	15.4	3	11.5
未記入	1	25.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
生活習慣を改善するために必要なこと								
自分の心がけ	3	75.0	4	100.0	22	84.6	22	84.6
生活習慣改善のための知識	1	25.0	1	25.0	7	26.9	6	23.1
医師、看護師、保健師等の専門家による指導やはげまし	0	0.0	0	0.0	1	3.8	2	7.7
市町村保健センター等の身近な機関での指導やはげまし	0	0.0	0	0.0	0	0.0	3	11.5
参考となる本や情報	1	25.0	2	50.0	1	3.8	3	11.5
家族・友人の協力や励まし	0	0.0	0	0.0	3	11.5	2	7.7
その他	1	25.0	0	0.0	1	3.8	2	7.7
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8

表4 保健指導

	再発あり (n=4)				再発なし (n=26)			
	1年目		3年目		1年目		3年目	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1年間に食事指導を受けた								
はい	2	50.0	1	25.0	7	26.9	8	30.8
いいえ	2	50.0	3	75.0	19	73.1	18	69.2
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0		0.0
1年間に運動指導を受けた								
はい	1	25.0	1	25.0	4	15.4	3	11.5
いいえ	2	50.0	3	75.0	22	84.6	22	84.6
未記入	1	25.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8
1年間に日常生活指導を受けた								
はい	1	25.0	0	0.0	7	26.9	2	7.7
いいえ	2	50.0	4	100.0	19	73.1	23	88.5
未記入	1	25.0	0	0.0	0	0.0	1	3.8
1年間に服薬指導を受けた								
はい	3	75.0	1	25.0	10	38.5	4	15.4
いいえ	1	25.0	3	75.0	16	61.5	20	76.9
未記入	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	7.7
1年間に禁煙指導を受けた								
はい	0	0.0	0	0.0	1	3.8	1	3.8
いいえ	4	100.0	4	100.0	24	92.3	23	88.5
未記入	0	0.0	0	0.0	1	3.8	2	7.7
1年間に食事、運動、生活、禁煙、服薬などについて指導を受けた回数								
なし	2	50.0	3	75.0	13	50.0	16	61.5
1~2回位	2	50.0	1	25.0	8	30.8	5	19.2
5回位	0	0.0	0	0.0	2	7.7	1	3.8
10回以上	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
わからない	0	0.0	0	0.0	1	3.8	0	0.0
未記入	0	0.0	0	0.0	2	7.7	4	15.4
指導内容の理解 (1年間に指導を受けた人のみ)								
	(n=2)		(n=1)		(n=11)		(n=6)	
よくわかった	1	50.0	1	100.0	8	72.7	4	66.7
まあまあわかった	1	50.0	0	0.0	2	18.2	1	16.7
あまりわからなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
ほとんどわからなかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
未記入	0	0.0	0	0.0	1	9.1	1	16.7
内容の難しさ								
わかりやすかった	0	0.0	1	100.0	7	63.6	5	83.3
あまり難しくなかった	1	50.0	0	0.0	2	18.2	1	16.7
まあまあ難しかった	0	0.0	0	0.0	1	9.1	0	0.0
とても難しかった	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
未記入	1	50.0	0	0.0	1	9.1	0	0.0
聞いたことを守っている								
全てのことを守っている	1	50.0	1	100.0	4	36.4	1	16.7
一部のことを守っている	0	0.0	0	0.0	6	54.5	4	66.7
守っていない	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	16.7
未記入	1	50.0	0	0.0	1	9.1	0	0.0

2. GH（全体的健康感）上昇群の1年目と3年目の比較

3年間回答しかつSF-8の中のGH項目を記入している者は26名であった。GH上昇群16名、GH低下群10名で、本稿ではGH上昇群16名を分析対象とした。

1) 分析対象者の属性（1年目の状況）について

分析対象者の属性を表5に示す。性別では「男性」、年齢では「51歳～60歳」が多かった。職業では「有職者」が、家族形態では「一人暮らし」が多かった。

初回発作を起こした年は、「平成16年以前」が最も多く、次いで「平成19年」が多かった。施設・病院への入所・入院している者はなく、通院間隔は「半年に1回程度」の通院が多かった

2) 健康状態について

健康状態の1年目と3年目を比較した結果を表2に示す。最近の血圧について「高い」は、1年目と比較して3年目に1名が減少していた。血糖について「高い」は、3年目に1名が増加し、最近のコレステロールについて「高い」は、3年目には3名が減少していた。

日常生活自立度について「Bランク」は、3年目に1名が減少し、「Aランク」が3名が増加していた。介護保険認定について「要介護1・2」は、3年目に1名が増加していた。

3) 生活習慣について

生活習慣の1年目と3年目を比較した結果を表7に示す。意識的に体を動かすについて「2～3か月に1回程度」は1年目と比較して3年目に1名が、「月に1回程度」は3年目に3名が増加していた。喫煙について「ほぼ毎日吸っている」は変化なく、「時々吸っている」は3年目に1名が減少していた。飲酒について「週に2回以上」は3年目に2名が、「週に1回程度」は1名が増加していた。適正体重の維持について「かなり肥っている」は3年目に2名が増加していた。睡眠時間について「5時間以下」は、3年目に2名減少していた。朝食の摂取について「食べない」、間食の摂取について「毎日食べる」は3年目に変化なかった。

現在の生活習慣について問題と自覚しているのは、3年目に2名増加しており、現在の生活習慣改善意識について「全く改善したくない」は変化なく、「あまり改善したくない」が4名減少していた。現在の生活習慣を改善するために必要なこととして「自分の心がけ」は変化なかった。

4) 保健指導の実施状況について

1年間に受けた保健指導、指導内容の理解の1年目と3年目を比較した結果を表8に示す。食事指導を受けた者は変化なく、運動指導を受けた者は3年目に2名が減少し、日常生活指導を受けた者は3名が減少し、服薬指導を受けた者は3年目に5名が減少し、禁煙指導を受けた者は3年目に1名が減少していた。1年間に各種の保健指導を受け無かった者は、3年目に6名が増加していた。

保健指導を受けた者を対象に、保健指導の内容について「よくわかった」は3年目に4名が減少し、内容の難しさについて「わかりやすかった」は3年目に3名が減少していた。保健指導で聞いたことを「全て守っている」は3年目に3名減少していた。

表5 GH上昇群の属性(1年目の状況) (n=16)

	n	%
性別		
男性	9	56.3
女性	7	43.8
年齢		
40歳以下	0	0.0
41歳～50歳	2	12.5
51歳～60歳	9	56.3
61歳～70歳	5	31.3
71歳～80歳	0	0.0
職業		
有職	11	68.8
無職	3	18.8
その他	2	12.5
家族形態		
一人暮らし	6	37.5
夫婦のみ	4	25.0
未婚の子と同居	4	25.0
既婚の子ども家族と同居	2	12.5
その他	4	25.0
初回脳卒中をおこした年		
平成21年	1	6.3
平成20年	2	12.5
平成19年	4	25.0
平成18年	1	6.3
平成17年	2	12.5
平成16年以前	5	31.3
未記入	1	6.3
施設・病院への入所・入院		
入院も入所もしていない	14	87.5
病院に入院中	0	0.0
施設に入所中	0	0.0
未記入	2	12.5
通院間隔		
週に1回以上	0	0.0
月に3回程度	0	0.0
月に1回程度	0	0.0
2～3ヵ月に2回程度	3	18.8
半年に1回程度	13	81.3
通院していない	0	0.0
未記入	0	0.0

表6 GH上昇群の健康状態 (n=16)

	1年目		3年目	
	n	%	n	%
最近の血圧				
高い	4	25.0	3	18.8
普通	9	56.3	11	68.8
低い	0	0.0	1	6.3
わからない	1	6.3	0	0.0
未記入	2	12.5	0	0.0
最近の血糖				
高い	1	6.3	2	12.5
普通	7	43.8	11	68.8
低い	0	0.0	0	0.0
わからない	8	50.0	2	12.5
未記入	0	0.0	1	6.3
最近のコレステロール				
高い	3	18.8	0	0.0
普通	6	37.5	11	68.8
低い	0	0.0	0	0.0
わからない	7	43.8	3	18.8
未記入	0	0.0	2	12.5
障害高齢者の日常生活自立度				
Cランク	0	0.0	0	0.0
Bランク	1	6.3	0	0.0
Aランク	0	0.0	3	18.8
Jランク	15	93.8	11	68.8
未記入	0	0.0	2	12.5
介護保険認定状況				
要介護5	0	0.0	0	0.0
要介護3・4	0	0.0	0	0.0
要介護1・2	0	0.0	1	6.3
要支援1・2	1	6.3	0	0.0
受けていない	15	93.8	13	81.3
わからない	0	0.0	0	0.0
未記入	0	0.0	2	12.5

表7 GH上昇群の生活習慣(n=16)

	1年目		3年目	
	n	%	n	%
意識的に体を動かす				
2～3ヵ月に1回程度	1	6.3	2	12.5
月に1回程度	0	0.0	3	18.8
2週間に1回程度	2	12.5	1	6.3
週に1回程度	4	25.0	5	31.3
週に2回以上	8	50.0	4	25.0
未記入	1	6.3	1	6.3
喫煙				
ほぼ毎日吸っている	1	6.3	1	6.3
時々、吸っている	1	6.3	0	0.0
やめた	4	25.0	5	31.3
もともと吸わない	10	62.5	10	62.5
飲酒				
週に2回以上	4	25.0	6	37.5
週に1回程度	0	0.0	1	6.3
2週間に1回程度	1	6.3	2	12.5
月に1回程度	3	18.8	0	0.0
2～3ヵ月に1回程度	0	0.0	2	12.5
飲まない	8	50.0	5	31.3
未記入	0	0.0	0	0.0
適正（標準）体重の維持				
かなり肥っている	2	12.5	6	37.5
少し肥っている	9	56.3	5	31.3
適正体重を維持している	4	25.0	4	25.0
やせている	1	6.3	1	6.3
かなりやせている	0	0.0	0	0.0
睡眠時間				
5時間以下	2	12.5	0	0.0
5～6時間	3	18.8	5	31.3
6～7時間	4	25.0	5	31.3
7～8時間	4	25.0	4	25.0
8時間以上	3	18.8	2	12.5
朝食の摂取				
食べない	1	6.3	1	6.3
週に2～3日食べる	1	6.3	0	0.0
週に4～5日食べる	0	0.0	1	6.3
毎日食べる	14	87.5	14	87.5
間食の摂取				
毎日食べる	5	31.3	4	25.0
週に4～5日食べる	4	25.0	7	43.8
週に2～3日食べる	3	18.8	1	6.3
食べない	4	25.0	4	25.0
現在の生活習慣に問題がある				
はい	6	37.5	8	50.0
いいえ	10	62.5	8	50.0
未記入	0	0.0		0.0
現在の生活習慣の改善				
全く改善したくない	1	6.3	1	6.3
あまり改善したくない	5	31.3	1	6.3
少し改善したい	8	50.0	12	75.0
おおいに改善したい	2	12.5	2	12.5
未記入	0	0.0		0.0
生活習慣を改善するために必要なこと				
自分の心がけ	13	81.3	13	81.3
生活習慣改善のための知識	4	25.0	3	18.8
医師、看護師、保健師等の専門家による指導やはげまし	0	0.0	0	0.0
市町村保健センター等の身近な機関での指導やはげまし	0	0.0	3	18.8
参考となる本や情報	1	6.3	2	12.5
家族・友人の協力や励まし	2	12.5	1	6.3
その他	1	6.3	1	6.3
未記入	0	0.0	0	0.0

表8 GH上昇群の保健指導 (n=16)

	1年目		3年目	
	n	%	n	%
1年間に食事指導を受けた				
はい	5	31.3	5	31.3
いいえ	11	68.8	11	68.8
未記入	0	0.0	0	0.0
1年間に運動指導を受けた				
はい	4	25.0	2	12.5
いいえ	12	75.0	13	81.3
未記入	0	0.0	1	6.3
1年間に日常生活指導を受けた				
はい	5	31.3	2	12.5
いいえ	11	68.8	14	87.5
未記入	0	0.0	0	0.0
1年間に服薬指導を受けた				
はい	7	43.8	3	18.8
いいえ	9	56.3	12	75.0
未記入	0	0.0	1	6.3
1年間に禁煙指導を受けた				
はい	1	6.3	0	0.0
いいえ	14	87.5	15	93.8
未記入	1	6.3	1	6.3
1年間に食事、運動、生活、禁煙、服薬などについて指導を受けた回数				
なし	5	31.3	11	68.8
1~2回位	8	50.0	3	18.8
5回位	1	6.3	0	0.0
10回以上	0	0.0	0	0.0
わからない	1	6.3	0	0.0
未記入	1	6.3	2	12.5
指導内容の理解 (1年間に指導を受けた人のみ)				
	(n=10)		(n=3)	
よくわかった	7	70.0	2	66.7
まあまあわかった	2	20.0	1	33.3
あまりわからなかった	0	0.0	0	0.0
ほとんどわからなかった	0	0.0	0	0.0
未記入	1	10.0	0	0.0
内容の難しさ				
わかりやすかった	6	60.0	2	66.7
あまり難しくなかった	2	20.0	1	33.3
まあまあ難しかった	1	10.0	0	0.0
とても難しかった	0	0.0	0	0.0
未記入	1	10.0	0	0.0
聞いたことを守っている				
全てのことを守っている	4	40.0	1	33.3
一部のことを守っている	5	50.0	2	66.7
守っていない	0	0.0	0	0.0
未記入	1	10.0	0	0.0

D. 考 察

1. 対象者について

1年目の対象者の状況については、年齢では41～60歳が多く、男女の割合は同程度で、有職者が多かった。病状については、入院・施設入所の者は無く、通院間隔は2～3か月に1回が多く、比較的軽症の患者が多かった。

2. 再発の有無による1年目と3年目の比較

再発あり群は4名で、再発なし群は26名であった。初回発作を起こした年は、再発あり群では「平成20年」、「平成21年」が多く、比較的近年の発病が多かった。両群とも通院間隔は「2～3か月に2回程度」が多く、軽症の患者が多かった。

健康状態は、1年目と比較して3年目に再発あり群に血圧の高い者が多く、一方再発なし群に血糖、コレステロール値が普通の者が増加しており、再発なし群の方が健康状態は良くなっていた。また、日常生活自立度、介護保険認定状況は、再発なし群の方が、3年目に日常生活における自立度が軽度低下している者がいた。再発あり群は健康状態が特に血圧の変化が誘因となっている可能性がある。一方、健康状態は患者本人によるアンケートの結果であるが、再発なし群は健康状態が良好になったにも関わらず、日常生活自立度が低度している者がいることより、再発なし群にも継続した保健指導の必要性がある。

生活習慣は、再発あり群では3年目に飲酒の習慣が増えた者がいたが、再発なし群では3年目に意識的に体を動かすことが少ない者、飲酒の習慣が良くない者、肥っている者が増加していた。再発あり群は再発を機に日常生活を見直している可能性が考えられる。

一方、再発なし群では脳卒中の発病から日時が経つと、生活習慣が悪くなるとともに、本人もそれを自覚していると考えられる。生活習慣の悪化を患者本人が自覚していることより、自覚していない場合より、保健指導を実施すれば生活習慣の改善につながりやすいと考えられる。

保健指導は、再発あり群、再発なし群とも1年目より3年目の方が保健指導を受けた回数は減少していた。通院している期間が長期になると患者の生活習慣は悪くなり、かつ保健指導の機会が減少することより、再発が起こる可能性がある。そこで、医療機関においては、できれば通院時だけでなく通院時以外にも保健指導の機会を設けることや市町村と連携して保健指導を受けられ機会を設けるなど工夫が必要である。

3. GH（全体的健康感）上昇群の1年目と3年目の比較

GHが上昇している者の健康状態について1年目と3年目を比較した。3年目に血圧、コレステロールの高い者は減少し、血糖の高い者は増加していた。また、日常生活自立度、介護保険認定状況は、日常生活自立度ではAランクが、介護保険では要介護1・2が増加していた。血圧、血糖、コレステロール、日常生活自立度は患者本人が記載したもので主観的な状況であるが、介護保険状況は客観的な状況である。GHが2年間に上昇した者は、介護保険状況が軽度悪化していても、主観的な健康状態は良好と捉えていた。

生活習慣は、現在問題があると思っている者が3年目に増加しており、その内容は意識的に体を動かす、飲酒習慣、肥っているなどであった。しかし、現在の生活習慣を改善したと思っている者は増加していた。GHが上昇している者は、生活習慣が悪くなっていた反面、現在の生活習慣を改善したいと思っている者は増加しており、保健指導を実施すれば生活習慣の改善につながりやすいと考えられる。

保健指導の機会は、3年目に保健指導を受けた回数は減少していたが、保健指導を受けた者については内容の理解、実行の割合は増加していた。保健指導を繰り返すことによって、保健指導の受け手の内容理解が深まり、その結果実行へと結びついていくのであろう。生活習慣ができる、あるいは実行できたという意識が全体的健康感と関連していると考えられる。発病から期間が経っていても、GHが上昇している者については、これからも主観的な健康を維持できるようにすることが重要であり、主観的な健康を維持するためにも保健指導が有効と思われる。

4. 調査の限界と課題

- 1) 本調査は患者本人から保健指導の状況を調査したものであり、医療従事者が保健指導を実施していても、患者が保健指導と捉えていない場合もある。したがって、「保健指導を受けていないこと」と「保健指導を実施していないこと」は同一でない。
- 2) このような実態調査において、保健指導の状況や保健指導の内容等を把握する場合には、保健指導の内容等について統一することが必要であるが、現実的には保健指導は、患者本人の病状、生活習慣、年齢等により保健指導の内容、それに要する時間等が異なるため、統一することが難しい。
- 3) 医療機関や地域により保健指導の状況が異なるための今回は地域の病院1カ所を対象にした調査であり、例数も少なく調査結果について一般化は難しいと考えられる。今後、調査対象医療機関を拡大していく必要がある。

E. 結 論

脳卒中患者 30 名対象に 3 年間縦断調査をした結果、生活習慣は年月を経ると悪くなり、保健指導の機会は減少していた。再発した者は 4 名 (13.3%) であった。再発の有無にかかわらず主観的な健康感が高かった者は、保健指導の内容を理解し、守っていると回答している一方で、「生活習慣に問題がある」「生活習慣を改善すべきだ」と考えていた。これらのことから、退院すると生活習慣の改善は困難なことが多いが、効果的かつ継続して保健指導が実施できれば、再発や合併症・重症化の予防、主観的な健康感について、ある程度の効果が期待できると考えられた。

F. 研究発表

関連業績一覧に掲載。

G. 知的財産権の出願・登録状況

特になし。

参考文献

- 1) 高田康光：虚血性心疾患発症前の保健指導の現状. 松仁会医学誌、48(1)、7-12、2009.
- 2) 中島ゆかり、丹山直人、松原清美、他：入院中の脳卒中患者の家族への保健指導 緊急入院となった患者家族への保健指導を実施して、日本看護学会論文集地域看護、38号、184-186、2008.
- 3) 森本兼曩監訳：生活習慣と健康 ライフスタイルの科学. HBJ, 1994.

地域における脳卒中及び心筋梗塞の再発防止のための効果的な保健指導のあり方に関する研究

ご本人またはご家族の方がご記入下さい。該当する番号に○で囲んで下さい。
同封した返信用封筒に入れて、 月 日()までに投函してください。お忙しいとは存じますが、よろしくお願い申し上げます。

<あなた自身のことについて>

【質問1】あなたの家族構成をお教え下さい。(1つに○)

1. 一人暮らし 2. 夫婦のみ 3. 未婚の子と同居
4. 既婚の子ども家族と同居 5. その他()

【質問2】あなたの仕事をお教え下さい。(主なもの1つに○)

1. 専門技術職 2. 管理職 3. 事務職 4. 営業販売職
5. サービス職 6. 保安職 7. 農林漁業職 8. 運輸通信職
9. 生産労務職 10. 専業主婦 11. 無職
12. その他()

【質問3】現在の体重、身長をお教え下さい。

身長 () cm 体重 () kg

【質問4】この一年間に、脳卒中の再発をおこしましたか。(1つに○)

1. 再発をおこした(平成 年 月) 2. 再発していない 3. わからない

【質問5】現在、病院や介護保険の施設に入院または入所中ですか。(1つに○)

1. 入院も入所もしていない → 質問6に進んで下さい
2. 病院に入院中 → 質問7に進んで下さい
3. 施設に入所中 → 質問7に進んで下さい

【質問6】現在、病院や診療所(クリニック)などに通院していますか。(1つに○)

1. 病院に通院している → 質問6-①に進んで下さい
2. 診療所(クリニック)に通院している → 質問6-①に進んで下さい
3. 病院と診療所の両方に通院している → 質問6-①に進んで下さい
4. 現在、通院はしていない → 質問8に進んで下さい

質問6-① 現在、どれくらいの頻度で通院していますか。(1つに○)

- | | |
|------------|---------------|
| 1. 週に1回以上 | 2. 月に2回程度 |
| 3. 月に1回程度 | 4. 2～3ヵ月に1回程度 |
| 5. 半年に1回程度 | 6. その他 () |

【質問7】現在どのような薬を服用していますか。(あてはまる番号全てに○)

- | | | | |
|-------------|------------|----------|--------------|
| 0. 薬はのんでいない | 1. 血圧の薬 | 2. 不整脈の薬 | 3. コレステロールの薬 |
| 4. 糖尿病の薬 | 5. その他 () | | |

【質問8】最近1か月の血圧の状況はいかがですか。(1つに○)

- | | | |
|--------------------|-------|-------|
| 1. 高い(最近の血圧:上 /下) | 2. 普通 | 3. 低い |
| 4. わからない | | |

【質問9】最近のコレステロールの状況はいかがですか。(1つに○)

- | | | | |
|----------------------------------|-------|----------|--|
| 1. 高い(検査値:総コレステロール /LDLコレステロール) | | | |
| 2. 普通 | 3. 低い | 4. わからない | |

【質問10】最近の血糖の状況はいかがですか。(1つに○)

- | | | | |
|--------------|-------|-------|----------|
| 1. 高い(検査値:) | 2. 普通 | 3. 低い | 4. わからない |
|--------------|-------|-------|----------|

<あなた自身の状態について>

【質問1】あなたの現在の身体的な状況をお教え下さい。(1つに○)

- | |
|--|
| 1. 日常生活はほぼ自立しており一人で外出できる |
| 2. 屋外での生活はおおむね自立しているが、介助なしには外出できない |
| 3. 屋内での生活は何らかの介助を要し、日中もベット上での生活が主体であるが座ることができる |
| 4. 1日中ベット上で過ごし、排泄、食事、着替えにおいて介助を要する |

【質問2】現在、介護保険の認定を受けていますか。(1つに○)

- | | | | |
|-----------|---------|---------|---------|
| 0. 受けていない | 1. 要支援1 | 2. 要支援2 | 3. 要介護1 |
| 4. 要介護2 | 5. 要介護3 | 6. 要介護4 | 7. 要介護5 |
| 8. わからない | | | |

<生活習慣について>

【質問1】日頃から健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなど運動をしていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|---------------|-------------|
| 1. 週に2回以上 | 2. 週に1回程度 | 3. 2週間に1回程度 |
| 4. 月に1回程度 | 5. 2～3ヵ月に1回程度 | |

【質問2】現在タバコを吸いますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日吸っている | 2. 時々、吸っている |
| 3. やめた | 4. もともと吸わない |

【質問3】お酒(ビール、焼酎、日本酒など)を飲みますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|---------------|-------------|
| 1. 週に2回以上 | 2. 週に1回程度 | 3. 2週間に1回程度 |
| 4. 月に1回程度 | 5. 2～3ヵ月に1回程度 | 6. 飲まない |

【質問4】適正(標準)体重を維持していますか。(1つに○)

- | | | |
|-------------|-------------|----------------|
| 1. かなり肥っている | 2. 少し肥っている | 3. 適正体重を維持している |
| 4. やせている | 5. かなりやせている | |

【質問5】毎日の睡眠時間はどのくらいですか。(1つに○)

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1. 8時間以上 | 2. 7～8時間 | 3. 6～7時間 | 4. 5～6時間 |
| 5. 5時間以下 | | | |

【質問6】朝食をどの程度とりますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 毎日食べる | 2. 週に4～5日食べる |
| 3. 週に2～3日食べる | 4. 食べない |

【質問7】間食をどの程度とりますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|--------------|--------------|
| 1. 食べない | 2. 週に2～3日食べる | 3. 週に4～5日食べる |
| 4. 毎日食べる | | |

【質問8】現在の生活習慣に問題があると思いますか。(1つに○)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【質問9】現在の生活習慣を改善したいと思えますか。(1つに○)

1. おおいに改善したい
2. 少し改善したい
3. あまり改善したくない
4. 全く改善したくない

【質問10】生活習慣を改善するためには何が必要だと思えますか。
(あてはまる番号全てに○)

1. 自分の心がけ
2. 生活習慣改善のための知識
3. 医師、看護師、保健師等の専門家による指導やはげまし
4. 市町村保健センター等の身近な機関での指導やはげまし
5. 参考となる本や情報
6. 家族・友人の協力や励まし
7. その他 ()

<この1年間の療養の指導について>

【質問1】この1年間食事について医師、看護師、保健師から指導を受けましたか。
(1つに○)

1. はい→質問1-①に進んで下さい
2. いいえ→質問2に進んで下さい

質問1-① 食事の指導は誰から受けましたか。(あてはまる番号全てに○)

1. 医師
2. 看護師
3. 保健師
4. 栄養士
5. 理学療法士
6. 作業療法士
7. その他 ()
8. わからない

質問1-② 食事の指導の内容は何でしたか。(あてはまる番号全てに○)

1. 塩分の摂取
2. カロリーの摂取(食べすぎない)
3. 野菜の摂取
4. 甘い物や脂っこいものの摂取
5. 動物性脂肪の摂取
6. 飲酒
7. バランス良い食事
8. その他 ()
9. おぼえていない

【質問2】この1年間運動について医師、看護師、保健師等から指導を受けましたか。
(1つに○)

1. はい→質問2-①に進んで下さい
2. いいえ→質問3に進んで下さい

質問2-① 運動の指導は誰から受けましたか。(あてはまる番号全てに○)

- | | | | | |
|----------|------------|----------|--------|----------|
| 1. 医師 | 2. 看護師 | 3. 保健師 | 4. 栄養士 | 5. 理学療法士 |
| 6. 作業療法士 | 7. その他 () | 8. わからない | | |

【質問3】この1年間日常生活(食事、運動を除く)について医師、看護師、保健師等から指導を受けましたか。(1つに○)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. はい→質問3-①に進んで下さい | 2. いいえ→質問4に進んで下さい |
|--------------------|-------------------|

質問3-① 日常生活(食事、運動を除く)についての指導は誰から受けましたか。(あてはまる番号全てに○)

- | | | | | |
|----------|------------|----------|--------|----------|
| 1. 医師 | 2. 看護師 | 3. 保健師 | 4. 栄養士 | 5. 理学療法士 |
| 6. 作業療法士 | 7. その他 () | 8. わからない | | |

質問3-② 日常生活(食事、運動を除く)の指導の内容は何でしたか。(あてはまる番号全てに○)

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 1. ストレス | 2. 趣味や気分転換 | 3. 自宅での血圧測定 |
| 4. 温度変化に注意 | 5. 入浴の仕方 | 6. 便秘 |
| 7. その他 () | 8. おぼえていない | |

【質問4】この1年間服薬について医師、看護師、保健師等から指導を受けましたか。(1つに○)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. はい→質問4-①に進んで下さい | 2. いいえ→質問5に進んで下さい |
|--------------------|-------------------|

質問4-① 服薬の指導は誰から受けましたか。(あてはまる番号全てに○)

- | | | | | |
|----------|------------|----------|--------|----------|
| 1. 医師 | 2. 看護師 | 3. 保健師 | 4. 栄養士 | 5. 理学療法士 |
| 6. 作業療法士 | 7. その他 () | 8. わからない | | |

【質問5】この1年間に禁煙について医師、看護師、保健師等から指導を受けましたか。(1つに○)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. はい→質問5-①に進んで下さい | 2. いいえ→質問6に進んで下さい |
|--------------------|-------------------|

あなたの健康について

このアンケートはあなたがご自分の健康をどのように考えているかをおうかがいするものです。あなたが毎日をどのように感じ、日常の活動をどのくらい自由にできるかを知るうえで参考になります。お手数をおかけしますが、何卒ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

以下のそれぞれの質問について、一番よくあてはまるものに印 (☑) をつけてください。

1. 全体的にみて、過去1ヵ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

最高に良い	とても良い	良い	あまり良くない	良くない	ぜんぜん良くない
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 過去1ヵ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動ができなかった
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. 過去1ヵ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事ができなかった
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. 過去1カ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

ぜんぜん なかった	かすかな 痛み	軽い痛み	中くらいの 痛み	強い痛み	非常に 激しい痛み
▼	▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. 過去1カ月間、どのくらい元気でしたか。

非常に 元気だった	かなり 元気だった	少し 元気だった	わずかに 元気だった	ぜんぜん 元気でなかった
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 過去1カ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し 妨げられた	かなり 妨げられた	つきあいが できなかった
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. 過去1カ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。

ぜんぜん悩ま されなかった	わずかに 悩まされた	少し 悩まされた	かなり 悩まされた	非常に 悩まされた
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. 過去1カ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

ぜんぜん 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し 妨げられた	かなり 妨げられた	日常行う活動が できなかった
▼	▼	▼	▼	▼
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ご協力、ありがとうございました。