

令和3年度 産業保健調査研究発表会
働く女性のライフステージに応じた
飲酒に関する保健指導マニュアルの作成

佐賀産業保健総合支援センター

研究代表者 産業保健相談員 古野貴臣¹⁾ 4)

研究分担者 徳永剛¹⁾ , 井村千尋²⁾ 3) , 藤野成美⁴⁾ , 藤本裕二⁴⁾ ,
菊池洋子⁵⁾ , 土井歌織⁶⁾ , 古野望⁷⁾

- 1) 佐賀産業保健総合支援センター
- 2) 福岡産業保健支援センター
- 3) (株)吉積労働衛生コンサルタント事務所
- 4) 佐賀大学医学部看護学科
- 5) 久留米総合病院
- 6) 久留米大学医学部看護学科
- 7) 福岡県立精神医療センター太宰府病院

研究の背景 女性の健康問題について

- 女性の社会進出により働く女性が増加
- 女性が長く健康に働くためには、女性特有のライフステージに応じた健康支援策が必要
 - ▶ 妊娠、出産、育児といった特有のライフステージがあり、働くうえでこれらの時期を考慮することが求められる（日本産業衛生学会、2018）
 - ▶ 女性ホルモンの影響により、性成熟期、更年期などの時期に応じた健康問題がある
Ex.月経随伴症状、乳がん、骨粗しょう症など

研究の背景

アルコール関連問題について

■アルコール関連問題への対応が一層重視

- ▶ アルコールは喫煙，運動不足，不健康な食事に並ぶ生活習慣病発症のリスク因子である（WHO, 2013）
- ▶ メンタルヘルスの問題や自殺との関連がある（松下, 2009）
- ▶ アルコールによる社会的損失は4兆円に上ると推計されている（尾崎, 2015）
- ▶ アルコール依存症患者の生涯有病率は107万人，予防的介入が必要な多量飲酒者は1036万人いると推計されている（Osaki, 2016）が，依存症患者の5万人程度しか専門医療機関の受診に至っていない（厚生労働省, 2017）
- ▶ 安価・飲みやすい・高アルコール濃度のアルコール飲料が急増している

研究の背景

女性労働者への保健指導について

■女性労働者の飲酒に関する産業保健指導の重要性が高まっている

- ▶ 女性労働者が増加している
- ▶ アルコール飲料に関する女性向けのマーケティングが増えている
- ▶ 女性のアルコール依存症患者が2006年から10年間で1.6倍になっている（厚生労働省, 2016）
- ▶ パートナーをもつ女性労働者と専業主婦では女性労働者のほうが飲酒習慣が多い（Maeda, 2019）
- ▶ 飲酒は，女性のライフステージに応じた健康問題を引き起こす

Ex. 胎児性アルコール症候群，月経や更年期の随伴症状増悪，骨粗しょう症や乳がん発症のリスク増加

研究の背景 佐賀県の現状

■佐賀県は、女性の飲酒者の増加が顕著

(佐賀県アルコール健康障害対策推進計画, 2018)

- ▶ 全国の女性の多量飲酒者の割合は、2011年は7.6%で2015年では9.1%と、4年間で1.5%の増加にとどまった
- ▶ 佐賀県では2011年では2.3%で、2016年では7.5%と5.2%増加した
- ▶ 妊娠中の飲酒に関しても、2015年では、全国では1.6%の女性が飲酒していたが、佐賀では2.7%と多い
- ▶ 佐賀県では、2012年から2017年にかけて、男性の有業率が低下したが女性は増加している

研究の目的・意義

■目的

- ▶ 女性労働者および産業医・看護職へのインタビュー調査を基盤とし、「働く女性のライフステージに応じた飲酒に関する保健指導マニュアル」の作成を行う

■意義

- ▶ 産業保健スタッフの飲酒に関する保健指導の指針となり、幅広い女性労働者が健やかに長く働くことを支援できる
- ▶ プレゼンティズム（疾病就業）やアブセンティズム（欠勤）の防止に伴う労働生産性向上や、アルコール関連問題に関する社会保障費の低減に貢献できる

研究方法

研究方法の概要

■マニュアル作成の概要

- ▶ 本マニュアルは、女性労働者およびその人たちを支援する産業保健スタッフそれぞれの視点を踏まえた内容をマニュアルに盛り込む
- ▶ そのため、2つの調査結果を反映する
- ✓調査1：女性労働者が、飲酒量、種類、頻度、場所など、アルコール摂取量を決定づける要因をどのように認識しているか調査する
- ✓調査2：産業医・看護職が女性労働者の飲酒に関して、どのようなことを重視したり配慮したりしているか調査する

研究方法

調査1：女性労働者を対象とした調査-1

■目的

- ▶ 女性労働者が認識している飲酒量を決定する要因を帰納的に明らかにする

■研究デザイン

- ▶ 半構造化面接による質的帰納的研究

■対象者

- ▶ 1週間に1回以上飲酒習慣がある女性労働者

■リクルート方法

- ▶ 佐賀県の事業所の総務課などを通じ、対象者の紹介を受けた
- ▶ 研究者が対象者に対し、文書及び口頭で研究の説明を行った。協力可能な場合は文書にて同意を得た
- ▶ 以降の対象者は、知人を紹介してもらおうスノーボールサンプリング法により随時追加した

研究方法

調査1：女性労働者を対象とした調査-2

■データ収集方法

- ▶ 事業所内の個室で、1対1によるインタビュー調査を行い、データは録音した

■調査内容

- ▶ 飲酒の量をどのように決めているか、なぜそのお酒を選んだか、こういったときに飲酒量が増減するか等について自由に語ってもらった

■分析方法

- ▶ 「対象者が認識しているアルコール摂取量を決定づける要因」の観点から、文脈を切片化し、類似性と共通性からカテゴリを生成した
- ▶ 20歳代～50歳代の年代で特徴を比較した

研究方法

調査2：産業保健スタッフを対象とした調査-1

■目的

- ▶ 産業医・看護職が女性労働者の飲酒問題に関して行っている保健指導を明確にする

■研究デザイン

- ▶ 半構造化面接による質的帰納的研究

■対象者

- ▶ 産業医・産業保健師・産業看護師

■リクルート方法

- ▶ スノーボールサンプリング法により、研究に参加が可能な対象者の紹介を受けた
- ▶ 研究者が対象者に対し、文書及び口頭で研究の説明を行った。協力可能な場合は文書にて同意を得た

研究方法

調査2：産業保健スタッフを対象とした調査-2

■データ収集方法

- ▶ 事業所内の個室で、1対1によるインタビュー調査を行い、データは録音した

■調査内容

- ▶ 女性労働者の飲酒に関してどのような保健指導を行っているか、女性ならではの保健指導の工夫や配慮はなにか等について自由に語ってもらった

■分析方法

- ▶ 「女性労働者の飲酒に関する保健指導」の観点から、文脈を切片化し、類似性と共通性からカテゴリを生成した

研究方法

マニュアルの作成

■本マニュアルの構成

- ▶ 第1章：女性のアルコール関連問題に関する基礎知識
- ▶ 第2章：働く女性のアルコール摂取量を決定づける要因（調査結果1にもとづく）
- ▶ 第3章：産業保健指導のポイント（調査結果2にもとづく）

■マニュアル作成における協議

- ▶ 精神保健指定医や認定産業医を含む研究者間で協議をおこなった
- ▶ 作成したマニュアル案は研究参加者のスーパーバイズを得た

倫理的配慮

- 本研究への参加は、対象者の自由意思を尊重している。調査に際しては、文書及び口頭による研究内容の説明を行った。対象者が研究に同意し、参加する場合は文書による同意を得て調査を実施した。研究説明文書には1) 研究目的・方法, 2) 研究が自由意思にもとづき強制力がないこと, 3) 研究参加はいつでも中断可能であり中断しても不利益を被らないこと, 4) 個人情報保護を厳密に行うことなどを明記した。
- なお、本研究は独立行政法人労働者健康安全機構の倫理審査委員会の承認を得て実施している。

結果

調査1：女性労働者を対象とした調査結果-1

■対象者の背景

年代（人数）	年齢：中央±SD（範囲）	職種
20歳代（8名）	22.5±1.8歳（範囲：22-27歳）	事務4名，サービス業2名，販売業1名，技術職1名
30歳代（7名）	36.0±5.3歳（範囲：30-38歳）	事務3名，サービス業2名，技術職1名，個人教師1名
40歳代（8名）	44.0±1.9歳（範囲：41-47歳）	事務7名，販売業1名
50歳代（8名）	56.0±1.9歳（範囲：51-56歳）	事務5名，技術職2名，個人教師1名

結果

調査1：女性労働者を対象とした調査結果-2

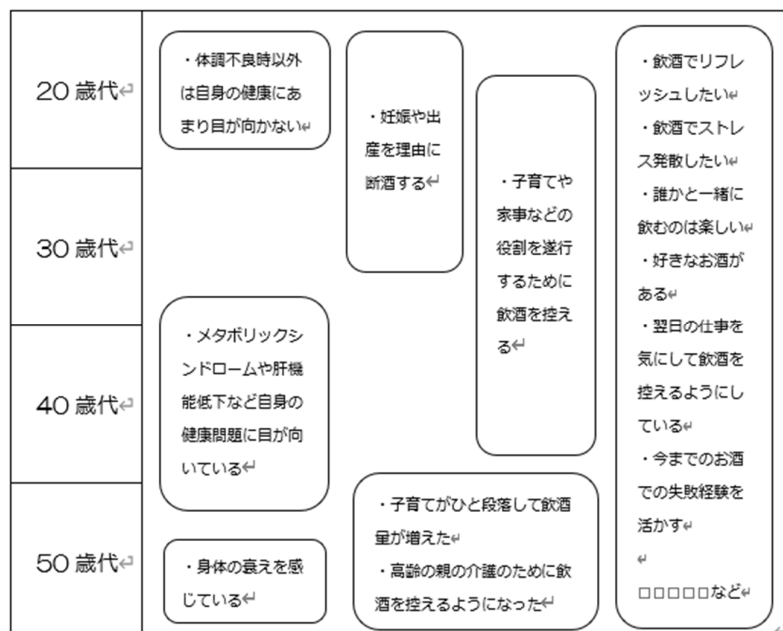
■女性労働者が認識している飲酒量を決定する要因に関するカテゴリおよびサブカテゴリ一覧

カテゴリ	サブカテゴリ
飲酒が健康に与える影響	体重増加の懸念を踏まえた量や糖質，その日の体調，妊娠や授乳中，飲酒による問題が生じていない自身の健康状態，病気になる恐れ，身体の衰え，少量であれば健康にいいという考え
自分なりのアルコール飲料を選ぶ基準	美味しそうや手に取りやすいといった印象，味や好み，アルコール度数
気分転換やストレス発散したい気持ち	リフレッシュしたいという気持ち，仕事の責任やストレス
飲酒によって生活に生じる支障	翌日の仕事のパフォーマンス，今までの失敗経験
家庭内の役割	やらなければならない家庭のこと，飲酒で生じうる子どもへの影響
一緒に飲む人の存在	お酒の集まりという楽しい場，一緒に飲んでいる人たち，家族との付き合い

結果

調査1：女性労働者を対象とした調査結果-3

■女性労働者が認識している飲酒量を決定する要因に関する年代ごとの特徴（文脈を年代ごとに分類）



結果

調査：2産業保健スタッフを対象とした調査結果-1

■対象者の背景

- ▶ 産業医2名，産業保健師7名，産業看護師1名の計10名
- ▶ 男性2名，女性8名
- ▶ 年齢の中央値±SD：42.0±8.6歳（範囲：30-57歳）
- ▶ 産業保健活動の経験年数中央値±SD：15.0±8.2年（範囲：3-30年）

結果

調査：2産業保健スタッフを対象とした調査結果-1

■女性労働者に行っている保健指導に関するカテゴリおよびサブカテゴリー一覧

カテゴリ	サブカテゴリ
対象者が抱える飲酒問題の明確化	飲酒に関連することを入り口に飲酒の状況を尋ねる，飲酒状況に関する問診やスクリーニングを行っている，実際の飲酒量を客観的な目線で確認する，飲酒を引き起こす生活背景を見極める，わかりやすい指標で飲酒量を自覚してもらう，飲酒に関する問題に本人自身の気づきを促す
対象者の意思を尊重した目標設定	節酒だけではなく社会生活上の目標を設定する，本人が実現可能な目標設定に向けた提案を行う，本人なりの飲酒したい理由を尊重し無理強いしない
対象者に合わせた指導	飲酒に関する一般的な問題に関して説明する，飲酒量低減に向けた工夫を提案する，飲酒量を減らすことで得られた利益をフィードバックする，家族や職場からの協力を得る，ライフステージを踏まえて女性ならではの飲酒の影響を説明する
効果的な保健指導に向けた信頼関係の構築	保健指導を継続できるような信頼関係構築を行う，見放していないことを感じてもらえるようなフォローを行う，受容的・共感的姿勢でかかわる

考察

女性労働者が認識している飲酒量を決定づける要因について

■女性ならではの健康問題をマニュアルに盛り込む必要がある

- ▶ 体調や病気になる怖れが飲酒を控える一方，明らかな健康問題がなければ飲酒を控えるに至らなかった

■女性の家庭内の役割に目を向けることが重要

- ▶ 家事や子育てといった役割を遂行するために過剰な飲酒をきたさないようにしていた
- ▶ 一方で，子育てが終わったことで飲酒しやすい環境になり，飲酒量が増加したと認識していた
- ▶ 共働きが増加しているが，女性の家事の量は未だ多い（久保，2017）

考察

女性労働者の年代の特徴

■若年の女性労働者に対するアルコール関連問題に関する知識の普及啓発が必要

- ▶ 若年層は自身の健康問題に目が向きにくいことが示された
- ▶ メタボリックシンドロームや肝機能障害などの客観的数値にも現れにくい
- ▶ 健康問題を踏まえて飲酒をコントロールしていたのは40歳代以降であった

■ライフステージの節目に飲酒状況に変化がないか注意が必要

- ▶ 妊娠や子育てをきっかけに飲酒を控えていた
- ▶ 子育てが終わった後に飲酒量が増加している可能性があった

考察 産業保健指導について

■女性労働者自身が飲酒の問題に気づき，行動変容できるような働きかけが重要

- ▶ 飲酒量をわかりやすい指標に換算していた
- ▶ 目標設定の際，無理に断酒を進めず，提案にとどめていた
- ▶ 女性のライフステージを踏まえた説明を行っていた
- ▶ 成功体験をフィードバックし，動機付けを行っていた
- ▶ 女性労働者が見放されたと感じないような配慮が行われていた

マニュアルの概要と活用のポイント

■適正飲酒量や一般的なアルコール関連問題に加え，飲酒が女性の身体に与える影響を盛り込んでいる

- ▶ 対象者に女性の身体とアルコールに関する基礎知識の啓発に活用可能である

■女性が認識している飲酒量を決定づける要因を示している

- ▶ 飲酒動機となっていることを一緒に考えることを可能とする
- ▶ ライフステージによって飲酒動機が変化することを念頭に置き，年代や役割を踏まえた指導を行ううえで本マニュアルに記載されている情報を活用できる

マニュアルの一部抜粋

女性がアルコールの摂取量を決める要因⁴⁾

□20歳代～50歳の働く女性計31名を対象に、インタビュー調査を行いました。対象者が認識しているアルコール摂取量を決める要因（なぜ飲酒したくなるのか、どういった場合に飲酒を控えるか、なぜそのお酒を選んだかなど）は以下のように語られていました。⁴⁾



飲酒するきっかけやお酒を選ぶ理由⁴⁾

- テレビなどの情報を見て、少量であれば健康にいいと思っている⁴⁾
- 今の自分の健康に問題がない⁴⁾
- CMやメニューを見て、「美味しそう」「手に取りやすい」といった印象がある⁴⁾
- 好きなお酒がある⁴⁾
- 高いアルコール度数だとすぐに酔える⁴⁾
- 日常の緊張から解放されてリフレッシュしたい⁴⁾
- 仕事の責任やストレスを発散したい⁴⁾
- お酒が好きというよりも飲み会の場が楽しい⁴⁾
- 同僚、家族など一緒にいる人についてき合ってしまう□□□□□□など⁴⁾

飲酒を控える・飲まない理由⁴⁾

- 体重が増えることが気になる⁴⁾
- ビールは糖質が多い⁴⁾
- その日の体調（月経随伴症状時、前日飲みすぎたとき）が悪い⁴⁾
- 妊娠中や授乳中⁴⁾
- アルコール依存症や糖尿病などの生活習慣病になるのが怖い⁴⁾
- 身体の衰えを感じて何日か尾をひいてしまう⁴⁾
- アルコール度数が低いのを選ぶのはあまり強くない⁴⁾
- 平日に控えるのは翌日の仕事のパフォーマンスに影響する⁴⁾
- 今までお酒で失敗してきた⁴⁾
- 家事など夜に家のことをしないといけない⁴⁾
- 子どもの送り迎えがある⁴⁾
- 酔っ払っている姿を子どもに見せるのは悪影響だと思う⁴⁾
- 親が高齢になって介護や緊急時に対応しないといけない□□□□□□など⁴⁾

ライフステージに応じた産業保健指導のポイント⁴⁾

妊娠・出産・子育て⁴⁾

□女性の重要なライフステージである、妊娠・出産・子育ては断酒の強い動機です。アルコール健康障害対策基本法において、妊娠中の飲酒率を0%にすることが目標として掲げられていますが、実際は平成27年には1.7%が飲酒を行っていました。妊娠したら断酒できるよう、対象者がより若いころから節酒や知識の啓発を行うことが求められます。⁴⁾

20歳代など、若年層の特徴に応じたポイント⁴⁾

20歳代などの若年層は、健康問題が表面化しづらく、自身の健康に目が向きにくいです。健康問題が表面化しやすい40歳代や50歳代に比べて、健康問題そのものを目標や動機にしづらいつと考えられます。女性の身体と飲酒の関係性の知識啓発を行うとともに、体重減少や美容を動機とするような指導が効果的な節酒支援につながると期待できます。また、早期発見に向けて、過剰な飲酒を行っていないか、産業保健専門職が目を向けておくことが重要です。飲酒量を推測するうえで、職場の同僚や管理者は、重要な情報源になります。⁴⁾

40歳以降など、中高年層の特徴に応じたポイント⁴⁾

40歳代や50歳代などは、メタボリックシンドロームや肝機能低下などをきっかけに保健指導を行う機会が多くなります。自身の健康問題に目が向いている人が多いため、対象者自身の健康問題の解決を目標設定や動機にすることで、効果的な節酒支援ができると期待できます。⁴⁾

一方で子育てがひと段落した世代は、子どもの送迎のために飲酒を控える必要がなくなるなど、飲酒量が増えている可能性があります。働く女性の生活状況に目を向け、飲酒が増えるきっかけがわからないか見極めることが重要です。⁴⁾

同居家族がない対象者の課題⁴⁾

□同居家族がない対象者は、子どもや配偶者との生活を動機にすることが難しいと考えられます。このような対象者に節酒を進めるためには、動機になるものを、根気強く一緒に模索する姿勢が必要です。⁴⁾

研究の限界

- 本研究の対象となった女性労働者は多量飲酒者など、ハイリスクアプローチを必要とする人たちを含んでいない
- 本研究は帰納的な結果にもとづいて導き出されているため、今後本結果の検証やマニュアルの有効性の評価が求められる