

働く女性のライフステージに応じた 節酒支援に関する保健指導マニュアルの作成

研究代表者	佐賀産業保健総合支援センター	古野 貴臣
研究分担者	佐賀産業保健総合支援センター	徳永 剛
	福岡産業保健総合支援センター	
	(株)吉積労働衛生コンサルタント事務所	井村 千尋
	佐賀大学医学部看護学科	藤野 成美
	佐賀大学医学部看護学科	藤本 裕二
	地域医療機能推進機構久留米総合病院	菊池 洋子
	久留米大学医学部看護学科	土井 歌織
	福岡県立精神医療センター太宰府病院	古野 望

I. 緒言

わが国では、女性のアルコール依存症患者が増加している。女性は男性と比べて適正飲酒量が少なく、男性とは異なる飲酒リスクを有し、骨粗しょう症や乳がん発症、胎児性アルコール症候群、月経前症候群増悪などのリスク因子となる。加えて、アルコール使用障害は、生産性が低下した状態であるプレゼンティズムや、仕事に來ることができなくなるアブセンティズムとも関連しており、労働衛生上も重要な課題である。

生活習慣病のリスクを高める多量飲酒者の割合に関し、佐賀県は全国と比べて女性の割合の増加が顕著である。加えて、男性の有業率が低下した一方で女性の有業率は増加している。

女性の社会進出やアルコール依存症の増加を鑑みると、女性労働者に対する節酒支援は重要である。多量飲酒者の節度ある飲酒を目標としたブリーフインターベンションと呼ばれる技法が開発されているが、十分な普及には至っていない。以上の背景から、「働く女性のライフステージに応じた節酒支援に関する保健指導マニュアル」を作成する。

II. 方法

1) 調査1：女性労働者が認識するアルコール摂取量を決定づける要因の明確化

(1) 対象：20～50歳代の飲酒習慣がある女性労働者
(2) 調査方法・分析：事業所の管理者の紹介や、スノーボールサンプリング法により対象者をリクルートした。「飲酒量をどのように決めているか」「なぜそのお酒を選ぶか」などの観点から質問を行った。語りの文脈からコード化を行い、サブカテゴリおよびカテゴリを生成した。

2) 調査2：女性の飲酒問題に関して産業保健専門職が行っている保健指導の明確化

(1) 対象：産業医、産業看護師、産業保健師
(2) 調査方法・分析：スノーボールサンプリング法を用いて対象者を紹介してもらった。「飲酒問題を抱える女性労働者に対してどのような産業保健指導を行っているか」「性差を考慮してどのような工夫や配慮を行っているか」などの観点から質問を行った。語りの文脈からコード化を行い、サブカテゴリおよびカテゴリを生成した。

3) マニュアルの作成

本マニュアルは「女性のアルコール関連問題に関する基礎知識」「働く女性のアルコール摂取量を決定づける要因」「産業保健指導のポイント」の3つの視点から構成されている。飲酒に関する各種文献に加え、調査1及び2の結果を各章に盛り込んだ。

4) 倫理的配慮

本研究は対象者の自由意思に基づき調査を実施した。研究説明は口頭および文書で行い、同意は文書により取得した。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。

III. 結果

女性労働者に関して、20歳代8名、30歳代7名、40歳代8名、50歳代8名の計31名を対象とした。その結果、【飲酒が健康に与える影響】【自分なりのアルコール飲料を選ぶ基準】【気分転換やストレス発散したい気持ち】【飲酒によって生活に生じる支障】【家庭内の役割】【一緒に飲む人の存在】の6カテゴリが生成された(表1)。女性労働者の特徴として、妊娠・出産・子育て期では、飲酒を控えていた。一方で、子供が成人になるといった節目には、飲酒量が増加したと語られていた。

表1 女性労働者が認識している飲酒量を決定づける要因

カテゴリ	サブカテゴリ
飲酒が健康に与える影響	体重増加の悪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
	病気になる怖れ
自分なりのアルコール飲料を選ぶ基準	味や好み
	アルコール度数
	少量であれば健康にいいという考え
気分転換やストレス発散のため	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
	飲酒で生じうる子供への影響
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

産業保健専門職に関して、産業医2名、産業保健師7名、産業看護師1名の計10名を対象とした。産業保健活動経験年数の中央値±SDは15.0±8.2年であった。その結果、【対象者が抱える飲酒問題の明確化】【対象者の意思を尊重した目標設定】【対象者にあわせた指導】【効果的な保健指導に向けた信頼関係の構築】の4カテゴリが生成された(表2)。女性労働者への保健指導の特徴として、女性の身体とアルコールの関連を説明したり、家庭内の役割に目を向けて家事と仕事の両立が負担となって飲酒量が増えていないか見極めたりしていた。

表2 女性の飲酒問題に関して産業保健専門職が行っている保健指導

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
	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
対象者の意思を尊重した目標設定	飲酒に関する問題に本人自身の気づきを促す
	実際の飲酒量を客観的に確認する
	節酒だけではなく社会生活上の目標を設定する
対象者にあわせた指導	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
	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
効果的な保健指導に向けた信頼関係の構築	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
	保健指導を継続できるような信頼関係構築を行う
	専門職を信頼してもらえるような姿勢を心掛ける
	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・共感的姿勢でかかわる

IV. 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もとづくと、1) 飲酒と女性の身体との関連をわかりやすく説明すること、2) 現在の飲酒量と適正量をわかりやすく示して問題意識を促すこと、3) 飲酒に関する女性労働者の楽しみを損なわないよう配慮すること、4) プレゼンティズムやアブセンティズムに関して説明を行うこと、5) 家庭での役割や家族構成に目を向けること、6) 付き合いで無理に飲んでいないか見極めること、7) 子育てが一段落したタイミングなどのライフステージの節目に飲酒量が増加していないか確認する、といった視点をマニュアルに盛り込む必要性が示された。

産業保健指導の現状にもとづくと、1) アルコール使用障害のスクリーニングである AUDIT の導入や問診時の飲酒量聴取、2) 生活や仕事の背景を踏まえて目標を提案して押し付けないよう注意すること、3) 正しい知識の啓発、4) 成功体験を得ることを念頭においたフィードバック、5) 共感・受容的姿勢でかかわること、6) 女性労働者を孤立させないように注意すること、といった視点をマニュアルに盛り込む必要性が示された。

本マニュアルには、各年代の特徴を考慮した保健指導の工夫、ライフステージの節目に応じた注意点などの観点を盛り込む必要性が示された。最後に、本結果は、節酒支援の技法であるグリーンインターベンションに裏付けられた内容であり、信頼性が確認されたと判断する。

V. 利益相反

本研究で申告すべき COI はない。