

## 研究報告

# 妊娠前女性のライフスタイルと健康行動の実態

## —20代30代女性のフォーカスグループインタビューから—

庄木 里奈<sup>1)</sup> 鈴木 瞳<sup>1)</sup> 大田えりか<sup>2)</sup>

### Lifestyles and Health Behaviors of Pre-pregnant Women —Qualitative Analysis of Focus Group Interviews—

Rina SHOKI<sup>1)</sup> Hitomi SUZUKI<sup>1)</sup> Erika OTA<sup>2)</sup>**[Abstract]**

Objective: In order to obtain basic data for developing interventions for preconception care, we aimed to clarify the lifestyle and health behavior of pre-pregnant women in their 20s and 30s.

Methods: Focus group interviews were conducted with four women in their 20s and four women in their 30s, and a qualitative analysis was conducted.

Results: There were seven categories regarding lifestyle were identified: (1) Dietary habits that prioritize work and schoolwork; (2) Dietary habits that change depending on whether or not the woman lives with someone else; (3) Negative effects of work and schoolwork on sleep; (4) Changes in physical condition associated with menstruation; (5) Dietary habits that are insufficient for three meals; (6) Sleep habits that are difficult to improve and (7) Awareness of physical changes compared to their 20s. In terms of health behaviors, 10 categories were identified: (1) Consideration of food intake and nutritional balance; (2) Adjustment of environment to promote falling asleep; (3) Control of symptoms associated with menstruation; (4) Use of smartphone applications for health management; (5) Access to health information from those close to them; (6) Use of information on the Internet and SNS; (7) Practice easy health management in daily life; (8) Costly health management; (9) Exploring health as preparation for pregnancy or beyond and (10) Attention to accessing reliable information.

Conclusions: Since pre-pregnant women in their 20s and 30s tend to neglect their diet, sleep and exercise due to their schoolwork and work priorities, it is desirable to develop interventions that are easy to adapt to their individual lifestyles and that are simple and sustainable.

**[Key words]** Preconception care, Pre-pregnant, Lifestyles, Health behaviors, Interview

**[要 旨]**

目的：20代30代の妊娠前女性のライフスタイルと健康行動の実態を明らかにすることである。

方法：20代4名と30代4名にフォーカスグループインタビューを実施し、質的に分析した。

結果：20代30代の妊娠前女性のライフスタイルの実態では、【仕事や学業が優先される食生活】、【仕事や学業による睡眠への悪影響】、【月経に伴う体調の変化】等の7つのカテゴリーが抽出された。健康行動の実態では、【食事摂取量や栄養バランスへの配慮】、【入眠しやすい環境の調整】、【健康管理のためのスマートフォンアプリの活用】、【インターネットやSNSの情報活用】、【女性としての妊娠やその後の健

1) 聖路加国際大学大学院看護学研究科（博士課程）・St. Luke's International University, Graduate School of Nursing Science, Doctor's Program  
2) 聖路加国際大学大学院看護学研究科・St. Luke's International University, Graduate School of Nursing Science

康の模索】、【信頼できる情報の入手】等の10個のカテゴリーが抽出された。30代女性は、20代女性に比べるとスマートフォンアプリの使用に馴染みはなかった。

結論：20代30代の妊娠前女性は、学業や仕事優先される生活により、食事や睡眠、運動が疎かになりやすい。プレコンセプションケアとして、個人のライフスタイルに馴染みやすく、簡便で持続可能な介入策の開発が望まれる。

【キーワード】 プレコンセプションケア、妊娠前女性、ライフスタイル、健康行動、インタビュー

## I. 背景

UNICEF は、胎児期から生後1000日の期間がその後の生涯にわたる神経発達や成長、健康の基盤となることから、妊娠中や授乳中の児への栄養供給が重要であると提言している<sup>1)</sup>。

わが国では、低出生体重児の割合が OECD (Organisation for Economic Cooperation and Development) 諸国の平均割合より高く、若年女性のやせが低出生体重や早産などのリスクを高めることが報告されている<sup>2)</sup>。2006年に「健やか親子21」で策定された「妊産婦のための食生活指針」では、妊娠前からの健康な身体づくりや適切な食習慣の形成が重要であるとされている<sup>2)</sup>。そこで、2021年には「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」と改定され、バランスの良い食事や運動、喫煙や飲酒についての指針が定められている<sup>3)</sup>。しかし、2019年の国民健康・栄養調査(厚生労働省)によれば、20歳代女性のやせ(BMI [Body Mass Index] <18.5kg/m<sup>2</sup>)の割合は、健康日本21(第二次)の目標値である20%を超えており、20代30代女性の食事のエネルギー摂取量や栄養素摂取量が低いことが示されている<sup>4)</sup>。特に、妊娠初期の女性は、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減するために葉酸摂取(400μg/日)が必要であるが、30歳未満の非妊娠女性の葉酸摂取量は300μg/日にも達していない<sup>2)</sup>。また、運動習慣のある女性の割合は年々減少しており、30代女性で最も低い割合を示していた<sup>3)</sup>。妊娠後に食事や運動の生活習慣を急に変えることは難しいため、妊娠前からの適切な栄養摂取や身体活動量の増加が望まれる<sup>2)</sup>。

近年 WHO では、女性の健康やその後の妊娠、子供の健康を改善するためのプレコンセプションケアが推奨されている<sup>5)</sup>。プレコンセプションケアとは、妊娠する前の女性やカップルに対し、安全な出産と健康な乳児の誕生を促進するための生物医学的、行動学的、社会的な健康への介入を行うことと定義されている<sup>5)</sup>。今後、妊娠前女性に対し、健康に関する知識の普及や行動変容を促すためのプレコンセプションケアの介入を検討するためには、まず、女性のライフスタイルや健康に関わる行動について深く理解することが求められる。しかしながら、

妊娠前女性のライフスタイルや健康行動について、インタビュー調査をした先行研究はほとんどない。また、20代と30代では、食生活や運動習慣、睡眠に影響する要因で違いがみられ<sup>4)</sup>、年代によってライフスタイルや健康行動に特徴があることも予測される。そこで、本研究は、プレコンセプションケアの介入策開発のための基礎資料を得るためにフォーカスグループインタビューを実施し、20代30代の妊娠前女性のライフスタイルと健康行動の実態について明らかにすることを目的とした。

## II. 研究方法

### 1. 研究デザイン

フォーカスグループインタビューを用いた質的記述的研究である。

### 2. 用語の定義

以下のように研究で使用する用語を定義した。

**ライフスタイル**：個人の日常生活における食事や活動、休息などの行動パターンであり、個人の生活や生き方に対する価値観を含む。

**健康行動**：自分自身の健康の維持や向上のために意識して実施している行動。

### 3. 研究対象者

#### 1) 研究対象者の選択基準

研究対象者の選択基準は、20代または30代の女性で、妊娠・出産の経験がない者とし、本研究への参加同意が得られ、インタビューで ZOOM を使用することができる者とした。妊娠や出産の経験がある女性は除外とした。

#### 2) 研究対象者のリクルート方法

研究参加者は、研究者の知人からスノーボールサンプリングを用いてリクルートした。スノーボールサンプリングとは、研究目的に関連する知識や経験をもつ1人もしくは複数の参加者を選び、同じような知識や経験をもつ知人を紹介してもらい、参加者を集める手法である<sup>6)</sup>。

### 4. データ収集方法

本研究は、20代と30代の各グループに対し、インタ

ビューガイドを用いたフォーカスグループインタビューを実施し、データを収集した。

フォーカスグループインタビューは、参加者同士のコミュニケーションを通してデータを得る集団面接であり、同時に複数の人からデータを集められるだけでなく、参加者間の相互作用が活用できる<sup>7)</sup>。本研究では、妊娠前女性の日々のライフスタイルや健康行動の実態について、参加者間の相互作用を活用しながら豊富な情報を得るために、フォーカスグループインタビューの手法を採用した。フォーカスグループインタビューの人数は、研究参加者が発言しやすいよう、1回4人で実施した。

## 5. データ収集項目

### 1) 基本属性

インタビュー開始時に、基本属性として年齢、婚姻歴、同居者の有無、職業を質問した。

### 2) インタビューガイド

「現在の健康状態と生活スタイルを教えてください。」  
「日常生活でどんなことが健康に影響していますか？」  
「健康に関する情報をどのように入手していますか？」  
「どのように自分の健康を管理していますか？」

## 6. 分析方法

グレッグら<sup>8)</sup>を参考に、以下の手順で20代と30代のグループごとに分析を行った。ZOOMで録画した面接内容を、全て逐語録に起こした。逐語録を精読し、本研究の目的に関連する記述を参加者の表現を用いて要約した。それぞれの要約をコード化し、内容の共通性を比較しながら必要に応じてコード名を修正した。コード名に基づいて類似しているものをカテゴリー化した。分析過程では、複数の研究者間でデータのカテゴリー化やカテゴリー名の検討を繰り返すことにより、研究結果の妥当性の確保に努めた。

## 7. 研究の期間

本研究は2021年1－3月に実施した。

## 8. 倫理的配慮

本研究は、聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号:20-A072)。研究参加者には、研究の目的と方法、研究参加の任意性と中断の自由、匿名性の維持と個人情報保護への配慮、研究に参加するメリットとデメリットについて文書を用いて説明した。インタビュー終了後に、謝礼としてクオカード1000円分を研究参加者に郵送した。

## III. 研究結果

フォーカスグループインタビューの実施時間は、20代のグループが60分、30代のグループが53分であった。

### 1. 研究参加者の基本属性(表1)

研究参加者の基本属性は表1に示した通りで、20代が4名、30代が4名であった。20代のグループは全員未婚で、一人暮らしが1名、会社員が2名、学生が2名であった。30代のグループは、未婚の者が2名、既婚者が2名で、一人暮らしが1名であった。

表1 研究参加者の基本属性

年代	参加者	年齢	婚姻歴	同居者	職業
20代	A	26	未婚	あり	会社員
	B	22	未婚	あり	大学生
	C	28	未婚	あり	会社員
	D	27	未婚	なし	大学院生
30代	E	37	既婚	あり	大学院生
	F	34	未婚	あり	教職員
	G	31	既婚	あり	会社員
	H	37	未婚	なし	会社員

### 2. 妊娠前女性のライフスタイルの実態(表2)

#### 1) 20代妊娠前女性のライフスタイルの実態

20代妊娠前女性のライフスタイルの実態の分析結果は、表2に示した通りである。分析結果のカテゴリーを【】、サブカテゴリーを〈〉で示した。分析の結果、【仕事や学業が優先される食生活】、【同居人の有無で変わる食生活】、【仕事や学業による睡眠への悪影響】、【月経に随伴する体調の変化】の4つのカテゴリーと10個のサブカテゴリーが抽出された。

以下、それぞれのカテゴリーについて説明する。研究参加者の語りは「」で挿入し、補足が必要な際は( )で言葉を補った。研究参加者をそれぞれ匿名化した記号表記である(A)～(H)とし、語りの後に示した。

#### 【仕事や学業が優先される食生活】

20代の妊娠前女性は、仕事や学業が優先される日々を送っており、自炊の頻度は、シフト勤務や在宅勤務などの〈勤務形態に影響され〉、〈多忙によるコンビニ食の増加〉や、〈栄養バランスの偏り〉がある食生活を送っていた。

「(以前看護師として働いていた頃は)休日にも特に自炊などをする習慣はなかったのですが、転職をしてシフトではなくなったことで自炊する時間が捻出できるようになりました。」(Cさん)

#### 【同居人の有無で変わる食生活】

同居人がいることが〈自炊のきっかけ〉となる一方、一人暮らしは〈外食が多く〉、同居人の有無によって食生

表2 妊娠前女性のライフスタイルの実態

年代	カテゴリー	サブカテゴリー
20代	仕事や学業が優先される食生活	勤務形態に影響される自炊の頻度
		多忙によるコンビニ食の増加
		栄養バランスの偏り
	同居人の有無で変わる食生活	自炊のきっかけとなる同居人の存在
		外食が多い一人暮らし
	仕事や学業による睡眠への悪影響	遅寝遅起きの生活 パソコンやスマートフォンの長時間使用による睡眠の質の低下 運動量低下による入眠困難
30代	三食十分に摂れない食生活	朝食の欠食
		遅い帰宅による不十分な夕食
		自炊のメニューを考える負担
	改善が難しい睡眠習慣	寝る前のスマートフォンの使用
		週末の寝溜め
	20代に比した身体の変化の自覚	体力の低下
		新陳代謝の低下
		冷え性
		肩こりや腰痛 睡眠の質の低下

活が影響されていた。

「妹と住んでいて食事でも1人ではないから、自分だけではなくてみんなで食べると思うと、ちょっと凝ったものを作ってみようということで、最近は和食なども作るようになりました。食事に関しては少し意識が変わったかなと思っています。」(Cさん)

#### 【仕事や学業による睡眠への悪影響】

20代の妊娠前女性は、〈遅寝遅起きの生活〉や〈パソコンやスマートフォンの長時間使用による睡眠の質の低下〉、〈運動量低下による入眠困難〉等、仕事や学業で忙しい生活による睡眠への悪影響を経験していた。

「寝る時間が遅くて起きる時間が遅いのは、変えたいなと思っています。家にいる時間が多いことが原因かなと思います。いつ起きても大丈夫なので。学生生活の影響もあるかもしれません。」(Dさん)

「(在宅勤務で)通勤しなくなってくると身体も動かさなくなるので、日々あまり身体も疲れていなくて余計に眠りづらくなってしまっているのが最近悩んでいることです。」(Aさん)

#### 【月経に伴う体調の変化】

20代の妊娠前女性は、〈貧血〉や〈ストレスによる月経周期のずれ〉など、月経に伴った体調の変化を抱えながら生活していた。

「生理周期に伴う貧血があります。実際データも低いので。」(Dさん)

## 2) 30代妊娠前女性のライフスタイルの実態

30代妊娠前女性のライフスタイルの実態では、【三食十分に摂れない食生活】、【改善が難しい睡眠習慣】、【20代に比した身体の変化の自覚】の3つのカテゴリーと10個のサブカテゴリーが抽出された。

#### 【三食十分に摂れない食生活】

30代の妊娠前女性は、〈朝食の欠食〉や〈遅い帰宅による不十分な夕食〉、〈自炊のメニューを考える負担〉により、三食十分に摂れない食生活を送っていた。

「私は帰りが遅くなることが多く、そこから(食事を)作ってしまうと9時を過ぎるので、夜はきちんと食べていないというか、適当な感じです。」(Hさん)  
「食事に関しては、本当に毎日のメニューを考えるのがすごく苦痛で、それが嫌で外食にしたいくなる衝動に駆られる……」(Eさん)

#### 【改善が難しい睡眠習慣】

30代の妊娠前女性は、〈寝る前のスマートフォンの使用〉や〈週末の寝溜め〉等、日常生活の中でなかなか改善できない睡眠習慣を抱えていた。

「週末に寝過ぎてしまうので、日曜の夜が寝られなくなり、睡眠が少ないまま月曜日の朝を迎えるという悪循環に陥っていることが多いです。」(Fさん)

#### 【20代に比した身体の変化の自覚】

30代の妊娠前女性は、〈体力の低下〉や〈新陳代謝の低下〉、〈冷え性〉、〈肩こりや腰痛〉、〈睡眠の質の低下〉など、20代の頃と比した自分自身の身体の変化を自覚していた。

「私も体力の低下や代謝が悪くなったのをすごく感じていて。20代のときは少し頑張ったら体重が落ちたのが落ちなくなり……本当に体力が落ちたというのを感じています。」(Gさん)

## 2. 妊娠前女性の健康行動の実態 (表3)

### 1) 20代妊娠前女性の健康行動の実態

20代妊娠前女性の健康行動の実態の分析結果は、表3に示した通りで、【食事摂取量や栄養バランスへの配慮】、【入眠しやすい環境の調整】、【月経の随伴症状のコントロール】、【健康管理のためのスマートフォンアプリの活用】、【身近な人からの健康情報の入手】、【インターネットやSNSの情報活用】の6個のカテゴリーと17個のサブカテゴリーが抽出された。

#### 【食事摂取量や栄養バランスへの配慮】

20代の妊娠前女性は、日常生活の中で〈食べすぎない〉よう気をつけたり、〈栄養素を意識した食事摂取〉や〈水分摂取〉を心がけていた。

「食べ過ぎないようにしたり、少し野菜が多めのものを取ったり、タンパク質が多めのものを取ってみたいするには心掛けています。」(Bさん)



表3 妊娠前女性の健康行動の実態

年代	カテゴリー	サブカテゴリー
20代	食事摂取量や栄養バランスへの配慮	食べすぎない
		栄養素を意識した食事摂取
		水分摂取
	入眠しやすい環境の調整	入眠前のブルーライトのオフ
		入眠前の照明の工夫
		温かい飲み物の摂取
	月経の随伴症状のコントロール	貧血予防のための鉄分摂取
		スマートフォンアプリを用いた月経周期の把握
		バランスの良い食事のための栄養管理アプリ
	健康管理のためのスマートフォンアプリの活用	睡眠の質の向上のためのアプリ
		歩数の記録
		体重の管理
30代	身近な人からの健康情報の入手	母親の買い物を参考にした食材選び
		友人との健康に関する情報交換
		気になる情報のインターネット検索
	インターネットやSNSの情報活用	Instagramからの食事管理情報の入手
		YouTube動画の参照
		栄養バランスを意識した食品選び
	日常生活で無理のない健康管理の実践	糖分や脂質の制限
		通勤時の運動量増加
		毎日の体重測定
	コストをかけた健康管理	身体の保温
		ジム通い
		腰痛対策のためのベルトや椅子の購入
	女性としての妊娠やその後の健康の模索	ウェアラブル端末の活用
		近い将来の妊娠への準備
		妊娠のリスクへの不安
	信頼できる情報の入手	更年期障害への不安
		口コミに基づく本の選択
		母親や祖母からの知恵
		知人の体談
		使い馴染みのないスマートフォンアプリ

## 【入眠しやすい環境の調整】

20代の妊娠前女性は、〈入眠前のブルーライトのオフ〉や、〈照明の工夫〉、〈温かい飲み物の摂取〉などで、自分なりの睡眠に適した環境を整えていた。

「寝る前に携帯をどうしてもいじってしまうことが多いのですが、スマホの設定でブルーライトをオフにするモードがあるので。寝る前は少し画面の色が暖くなるモードにしたり……。」(Bさん)

## 【月経の随伴症状のコントロール】

20代の妊娠前女性は、〈貧血予防のための鉄分摂取〉や〈スマートフォンアプリを用いた月経周期の把握〉により、月経の随伴症状をコントロールしようとしていた。

「鉄分を摂取する機会が減って（月経の時に）貧血になっているのだと思っているので、日々の食事に気

を付けてみたり。生理のときだけ（鉄剤の）薬を飲むという意識はあって。」(Dさん)

「（スマートフォンアプリは）生理の周期を記録するためと、来月いつごろ来るかを予想するのに使ったり。あとは何日周期で今回来ましたというのが記録として残るので、いつも1カ月なのに今月は何日か遅れて来たというのが分かるので、結構よく見てます。」(Bさん)

## 【健康管理のためのスマートフォンアプリの活用】

20代の妊娠前女性は、〈バランスの良い食事のための栄養管理アプリ〉や〈睡眠の質の向上のためのアプリ〉を活用したり、〈歩数の記録〉や〈体重の管理〉をアプリで行っていた。

「栄養管理アプリというものがあって、それに朝昼タのご飯を入れて。例えば昼までに入れると、今日は野菜が少ないです、次は果物やこういった野菜を食べてみましょうと（アプリ上に）出てくるので、それでちょっと野菜を増やしたり、食べるものを決めることもあります。」(Dさん)

## 【身近な人からの健康情報の入手】

20代の妊娠前女性は、〈母親の買い物を参考にした食材選び〉や、〈友人との健康に関する情報交換〉など、身近な人から健康に関する情報を取り入れていた。

「（月経管理のアプリは）友人から教えてもらいました。周りに使っている人が多くて。」(Bさん)

## 【インターネットやSNSの情報活用】

20代の妊娠前女性は、健康で〈気になる情報のインターネット検索〉や、〈Instagramからの食事管理情報の入手〉、〈YouTube動画の参照〉など、健康管理をするためにインターネットやSNSを活用していた。

「インスタのダイエットアカウントなど、インスタですごく情報を仕入れて、誰かがやっている食事管理だったり。」(Cさん)

「YouTubeで作りたいもののレシピというか、作り方を調べることはあります……私の場合は、好きなYouTuberさんが時々料理を作る動画を出していたりすると、やはり作りたいと思います。」(Bさん)

## 2) 30代妊娠前女性の健康行動の実態

30代妊娠前女性の健康行動の実態では、【日常生活で無理のない健康管理の実践】、【コストをかけた健康管理】、【女性としての妊娠やその後の健康の模索】、【信頼できる情報の入手】の4つのカテゴリーと15個のサブカテゴリーが抽出された。

## 【日常生活で無理のない健康管理の実践】

30代の妊娠前女性は、〈栄養バランスを意識した食品選び〉や〈糖分や脂質の制限〉、〈通勤時の運動量増加〉、〈毎日の体重測定〉、〈身体の保温〉等により、日常生活のなかで無理なく実施可能な健康管理をしていた。

「なるべく自転車で通勤するようにしたり、電車通勤しなければならぬときは駅で階段を使うようにしています。」(Eさん)

#### 【コストをかけた健康管理】

30代の妊娠前女性は、〈ジム通い〉や〈腰痛対策のためのベルトや椅子の購入〉、〈ウェアラブル端末の活用〉など、コストをかけた健康管理もしていた。

「スマートウォッチと連動させて睡眠の質を測ったり、歩数を測ったり、心拍数がどのくらい上がったかを見えています。」(Gさん)

#### 【女性としての妊娠やその後の健康の模索】

30代の妊娠前女性は、〈近い将来の妊娠への準備〉や〈妊娠のリスクへの不安〉、将来的な〈更年期障害への不安〉を抱きながら、妊娠やその後の健康を模索していた。

「どうすれば妊娠しやすくなるのか、妊娠のタイムリミットなどをあまり知らずに30代に突入していて。妊娠したい時に備えてどのように体を整えておかないといけないかという情報は、産婦人科などに行けば分かるのですが、逆にそういう所に行かないと分からないということがあるので。このまま普通の生活をしていて、将来妊娠したいと思った時にできるのだろうかという不安はあります。」(Gさん)

#### 【信頼できる情報の入手】

30代の妊娠前女性は、〈口コミに基づく本の選択〉や、〈母や祖母からの知恵〉、〈知人の体験談〉などの信頼できる情報を取り入れ、自身の健康を管理する上での参考にしていった。スマートフォンアプリには〈使い馴染みがなか

「母や祖母から『ここを温めなさい』、『靴下は2枚履きなさい』、『寝るときは電気毛布や湯たんぽを使いなさい』などと言われ、それを実践しています。」(Fさん)

「世代的に、あまり日常生活のありとあらゆるところでアプリとスマホを取り入れて、自分の生活やタイムスケジュールなどを管理していく習慣が私はなく、それであまり使っていません。」(Eさん)

## IV. 考 察

### 1. 妊娠前女性のライフスタイルと健康行動

#### 1) 食生活

20代30代の女性は多忙な日々を送っており、生活における仕事や学業の優先順位が高くなることで、食生活が疎かになっていた。朝食の欠食や外食の利用は、20代と30代に多い<sup>9)</sup>とされているように、本研究結果からも、きちんと三食摂れないことや、栄養素のバランスが偏ってしまう食生活の問題が示された。先行研究では、妊娠前の不十分な栄養摂取は、妊娠・出産のリスクや低出生

体重児に繋がる可能性が報告されている<sup>10) 11)</sup>。特に妊娠時には、胎児の発育のために更なるエネルギーや栄養素が必要となるため、妊娠する前から十分な栄養摂取ができるよう、20代30代女性の食生活を改善することは重要な課題である<sup>2)</sup>。また、厚生労働省の国民健康・栄養調査では、20代30代の若い世代で外食の利用頻度が高いことが明らかにされている<sup>4)</sup>。本研究結果からも、妊娠前女性は仕事や学業の状況に応じ、外食も自炊もする食生活を送っていた。特に、20代女性に関しては、同居者の有無も自炊の頻度に影響していることが示された。今後、プレコンセプションケアとして、食生活改善のための介入策を検討する際は、同居者の有無や外食の頻度など、それぞれのライフスタイルに配慮した方法の提案が望まれる。特に、外食の機会が多い女性に対しては、外食の食事選びでどのような点に注意すべきかを具体的に示すことにより、外食をしながらも十分な栄養摂取を可能にする行動変容を促すことができると考える。

本研究から、妊娠前女性は、健康的な食生活を送れるよう自分なりに食事摂取量や栄養バランスに留意していることが示されたため、個人の健康行動を尊重しつつ、正しい方法で実践できているかを確認していくことも今後の課題である。

#### 2) 活動と睡眠

本研究結果から、妊娠前女性は、通勤時の運動量増加や歩数の記録など、日常生活で無理なく実施できる運動や、運動量の管理を実施していることが明らかになった。特に、毎日の通学や通勤は日々の運動量を確保する手段の1つであったため、Covid-19感染拡大に伴う在宅勤務の増加が運動量低下に繋がっていた。このことから、パンデミック下において、妊娠前女性が更なる慢性的な運動量不足に陥ることが懸念される。また、運動量の低下や長時間のパソコン、スマートフォンの使用が、睡眠に悪影響を及ぼしていることも本研究結果で明らかになった。厚生労働省の国民健康・栄養調査においても、就寝前の携帯電話の使用は、20代の睡眠を妨げる要因となることが報告されている<sup>4)</sup>。これらは、妊娠前女性の日常生活で習慣化してしまっており、改善したい気持ちはあるが、なかなか改善できないことがインタビューで語られた。本研究参加者が実践していたブルーライトのオフや就寝前の照明の工夫等、活動と休息のバランスを確保するためにできる些細な工夫の提案等が求められる。

#### 3) 女性としての健康

月経前症候群(PMS)は、女性の日常生活にも影響を及ぼすとされる<sup>9)</sup>。本研究結果から、20代の妊娠前女性は、月経に随伴する貧血やストレスによる月経周期のずれ等の体調の変化を抱えており、鉄分の摂取や月経周期の把握により、日常生活の中で月経に随伴する症状のコントロールを行なっていることがわかった。

一方、30代の妊娠前女性は、妊娠や出産をより自分に身近なイベントとして捉えていた。しかし、将来の妊娠や出産に向けた知識は不十分だと感じており、具体的な準備行動に移せていないことから、妊娠や出産のリスクに対する不安をもっていた。また、30代女性は冷え性について自覚しており、なるべく身体を温めることを意識していた。冷え性は、妊娠・出産時のリスクに繋がることが先行研究で報告されているため<sup>12)</sup>、今後、妊娠前女性の冷え性をどのように改善、または冷え性にならないよう早期介入していくかが課題となる。さらに、30代女性は、20代の頃に比べた体力の低下や睡眠の質の低下等、自分自身の身体の変化も感じていた。そのため、妊娠や出産だけでなく、その後の女性としての身体の健康管理や改善方法に関する情報へのニーズがあると考えられた。

## 2. プレコンセプションケアとしての介入策への示唆

本研究結果から、20代の妊娠前女性は、健康を管理するためのツールとして、スマートフォンアプリを活発に使用していることがわかった。具体的には、月経周期の把握や栄養管理、運動量や体重の記録、入眠しやすい環境の調整にアプリを活用していた。また、健康で気になることは、インターネットだけでなく、InstagramやYouTube等のSNSからも情報を取り入れており、インフルエンサーを具体的なお手本とし、自身の健康行動に繋げていた。現代の若年女性にとって、スマートフォンアプリやSNSは身近なものであるため、アプリやSNSを活用した知識の普及は、妊娠前女性の行動変容の動機付けとして効果的である可能性が示唆された。

本研究結果において、30代女性は、20代女性に比べるとスマートフォンアプリの使用に馴染みはなかったが、運動不足や腰痛に対し、ジムへ通ったり腰痛ベルトを購入する等、コストをかけた健康管理も行っていた。成熟期の女性は、多様なライフスタイルと健康問題をもっていることから<sup>9)</sup>、30代女性は自分のライフスタイルを主軸に健康情報や管理方法を選択し、取り入れていることが推察された。また、寝る前のスマートフォンの使用等、健康のために改善が必要であると自覚していても、行動変容に移せていない習慣があることも、本研究結果から明らかになった。対象となる年代の特徴を理解したうえで、プレコンセプションケアとして、個人のライフスタイルに馴染みやすく、簡単に持続可能な介入策の開発が望まれる。

本研究結果から、20代30代の妊娠前女性は、身近な人からの情報など、信頼できる情報を選択して自らの健康管理に活かしていたため、今後プレコンセプションケアとしての介入策を検討する際は、情報の信頼性に対する配慮も求められる。

## 3. 本研究の限界と今後の研究への展望

本研究の参加者は、20代4名と30代4名であり、ライフスタイルや健康行動には個人差もあるため、研究結果の一般化に限界がある。特に、本研究の参加者からは、飲酒や喫煙の習慣については語られなかったため、これらの妊娠・出産リスクへの介入策を開発する際は、別の集団への調査が必要となる。

## V. 結 論

本研究は、20代30代の妊娠前女性のライフスタイルと健康行動の実態を明らかにすることを目的とし、フォーカスグループインタビューを実施した。その結果、妊娠前女性のライフスタイルの実態として、20代女性では【仕事や学業が優先される食生活】、【同居人の有無で変わる食生活】、【仕事や学業による睡眠への悪影響】、【月経に随伴する体調の変化】の4つのカテゴリーが抽出され、30代女性では【三食十分に摂れない食生活】、【改善が難しい睡眠習慣】、【20代に比べた身体の変化の自覚】の3つのカテゴリーが抽出された。妊娠前女性の健康行動の実態として、20代女性では【食事摂取量や栄養バランスへの配慮】、【入眠しやすい環境の調整】、【月経の随伴症状のコントロール】、【健康管理のためのスマートフォンアプリの活用】、【身近な人からの健康情報の入手】、【インターネットやSNSの情報活用】の6つのカテゴリーが抽出され、30代女性では【日常生活で無理のない健康管理の実践】、【コストをかけた健康管理】、【女性としての妊娠やその後の健康の模索】、【信頼できる情報の入手】の4つのカテゴリーが抽出された。20代30代の妊娠前女性は、学業や仕事が優先される生活により、食事や睡眠が疎かになりやすく、運動量が不足していたため、個人のライフスタイルに馴染みやすく、簡単に持続可能なプレコンセプションケアとしての介入策開発が望まれる。30代女性は、20代女性に比べるとスマートフォンアプリの使用に馴染みはなかったが、将来の妊娠・出産に向けた情報のニーズがあったことから、若年女性にとって身近なSNSやスマートフォンアプリを効果的に活用し、知識の普及や行動変容の動機付けを行なっていくことが求められる。

## 謝 辞

本研究のインタビューにご協力くださった皆様に、心より御礼申し上げます。

## 付 記

本研究は、厚生労働科学研究費補助金を受けて実施された「生涯を通じた健康の実現に向けた人生最初の1000日のための、妊娠前から出産後の女性に対する栄養・健



康に関する知識の普及と行動変容のための研究」の報告書の一部を加筆・修正したものである。

## 引用文献

- 1) UNICEF. The first 1000 days of life: The brain's window of opportunity [Internet]. <https://www.unicef-irc.org/article/958-the-first-1000-days-of-life-the-brains-window-of-opportunity> [cited 2021-09-01]
- 2) 厚生労働省. 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針－妊娠前から、健康なからだづくりを－解説要領（令和3年3月版）[Internet]. <https://www.mhlw.go.jp/content/000776926.pdf> [参照 2021-09-06]
- 3) 厚生労働省. 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針；概要（令和3年3月版）[Internet]. <https://www.mhlw.go.jp/content/000776927.pdf> [参照 2021-09-02]
- 4) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査（令和元年版）[Internet]. <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf> [参照 2021-09-06]
- 5) WHO Preconception care Regional expert group consultation [Internet]. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205637/B5124.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [cited 2021-09-03]
- 6) Liamputtong P. (木原雅子, 木原正博訳). Research Methods in Health Foundations for Evidence-Based Practice：現代の医学的研究方法－質的・量的方法, ミクストソッド, EBP-. 東京：メディカル・サイエンス・インターナショナル；2012.
- 7) 大滝純司. 質的研究実践ガイド：保健・医療サービス向上のために. 東京：医学書院；2001.
- 8) グレグ美鈴, 麻原きよみ, 横山美江. よくわかる質的研究の進め方・まとめ方：看護研究のエキスパートをめざして. 第2版. 東京：医歯薬出版；2016
- 9) 吉沢豊予子, 鈴木幸子. 女性の看護学：母性の健康から女性の健康へ. 東京：メヂカルフレンド社；2000.
- 10) 小池恵, 瀬戸美江, 津田淑江. 妊娠前の女性の食生活と出産時のリスクとの関係性. 共立女子短期大学生活科学科紀要. 2010；53：33-40.
- 11) 津田淑江, 小寺俊子, 竹内枝穂ほか. ハイリスク新生児出産と妊娠前の母親の食生活・栄養状態との関連について. 日本家政学会誌. 2004；55(12)：945-55.
- 12) 中村幸代, 堀内成子, 柳井晴夫. 傾向スコアによる交絡調整を用いた妊婦の冷え症と早産の関連性. 日本公衆衛生雑誌. 2012；59(6)：381-9.