

# よもぎ蒸し温浴施設利用者への健康状況と利用目的の調査研究

○小賀田真依 (Total Health care salon Nilufa)

キーワード：女性の健康心理学、健康サービス産業、よもぎ蒸し、温浴、漢方、婦人科系疾患、不妊症

## はじめに

よもぎ蒸しとは、韓国で伝統的に行われてきた沐浴法であり、ヨモギを中心とした漢方の薬剤を熱湯に入れ、その湯気を当てる方法(座薫浴)であるが、古くから主に女性たちが産後、あるいは陰部掻痒症、膣炎などの症状がでたときに活用する民間療法として利用されてきた。ヨモギの効果としては殺菌作用、栄養作用、鎮痛作用、活性作用、消炎作用が言われており、女性の生理不順や生理痛、下腹部の冷え症に優れた効果を発揮する(呉, 2004)。

当施設ではよもぎ蒸し、エッセンシャルオイルを用いたアロマリンパトリートメント、ダイエットカウンセリング等のメニューを行う健康サービスを提供しているが、特によもぎ蒸しを利用するために幅広い年齢層の女性が習慣的に来店している。

## 目的

当施設利用者にとってよもぎ蒸しが健康行動の一つとなっていることは容易に予測が立てられるが、健康維持・増進を目的としているのか、または病气行動として捉えているのかを調べた研究は今までにない。また、ストレス強度と健康行動・不健康行動との関連も調べることで、より適切な健康心理学的介入や健康教育プログラムを作成することができると考える。そこで本研究では、施設利用者の初回来店時の健康状態と来店目的、ストレス状態を集計し結果を報告する。

## 対象と方法

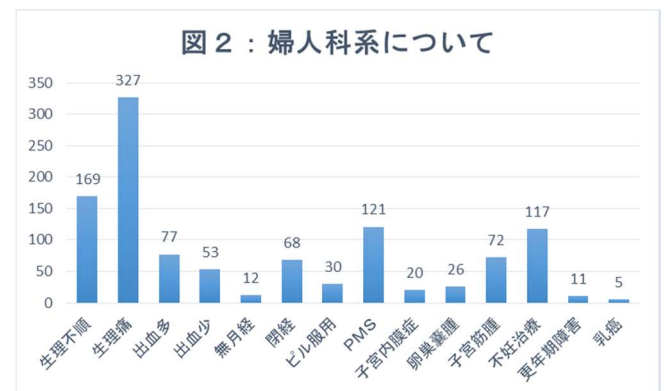
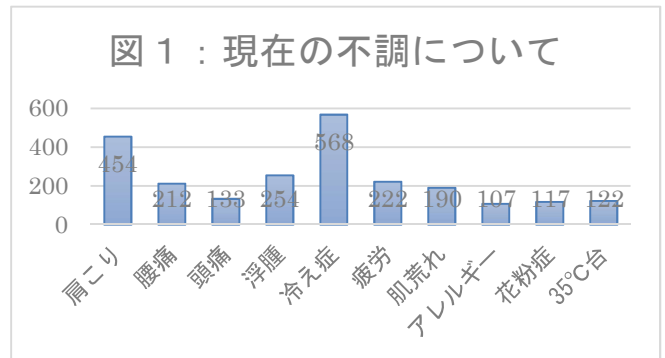
調査対象は当施設に2015年2月～2018年2月に来店した15～86歳の女性利用者922名に対し初回来店時に同意を得て記入を依頼したアンケートの結果を集計した。アンケートは選択式項目と自由記入も含む。ストレス度合いについては「低い・中等度・重度」の3段階で選択式とした。

表1. アンケート項目

【現在感じる不調についての項目(選択式)】
①肩こり②腰痛③頭痛④浮腫⑤冷え症⑥疲労⑦肌荒れ⑧アレルギー⑨花粉症⑩平熱が35℃台
【月経・婦人科系疾患に関する項目(選択式)】
①生理不順②生理痛③出血が多い④出血が少ない⑤閉経⑥PMS⑦更年期障害⑧子宮内膜症⑨子宮筋腫⑩卵巣嚢腫⑪不妊治療中⑫乳癌⑬ピル服用中
【生活習慣等に関する項目(選択式)】
①ストレス(軽度～重度)②食事(規則的)③食事(不規則)④便秘⑤睡眠障害(入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、不眠)⑥週1以上の運動習慣がある⑦1ヵ月にほとんど運動しない⑧その他疾患(自由記入)⑨高血圧

## 結果

1. 現在の不調と婦人科系について：図1に現在の不調について、図2に月経・婦人科系疾患についての項目を示す(複数回答)。



利用者のうち61%が「冷え症」、35.4%が生理痛があると回答した。

2. ストレス評価: 軽度494名(53.5%)、中等度383名(41.5%)、重度45名(4.8%)であった。

ストレス軽度と答えた494名のうち、159名(32.1%)が週1以上の運動習慣があると答えた。また、112名(22.6%)が規則的な食習慣と答えた。一方、ストレスが中等度・重度と答えた名のうち、260名(60.7%)が運動習慣はないと答えた。

## 考察

本調査研究では利用者がよもぎ蒸しを利用する目的として、「冷え症」と月経困難の改善を求めていることが分かった。今回の調査では「冷え症」は主観的な訴えだが、今後は「冷え症」に関する19症状とその診断基準(寺澤, 1987)を用い、より具体的に評価することと、年代別の比較も検討する。

利益相反開示: 発表に関連し、Total Health care salon Nilufaと利益相反関係にあります。個人を特定できないよう倫理的配慮を行っております。(OGATA Mai)