

坂本 めぐみ 教授

博士(保健学)

Megumi Sakamoto

✉ megumi.sakamoto@komatsu-u.ac.jp

研究 Keyword

女性、妊産婦、乳幼児、栄養、食育

プロフィール

2001年 埼玉県立大学短期大学部 看護学科 講師
2004年 女子栄養大学大学院 栄養学研究科 博士後期課程 修了
2005年 埼玉県立大学 保健医療福祉学部 看護学科 講師
2015年 防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 准教授
2019年 公立小松大学 保健医療学部 看護学科 教授

研究分野

妊産婦の健康づくり、子どもと母親の食事・食育、中山間地域の活性化と健康支援
看護のリラクゼーションに活かす指圧・マッサージ技法、女性の健康支援

所属学会

日本母性衛生学会、日本母性看護学会、日本栄養改善学会、日本看護学教育学会、日本看護科学学会、日本健康教育学会、日本健康学会

専門分野・研究分野

女性と母子の健康づくりに関する研究と実践

女性と母子の健康教育、特に女性と子どもの食育について研究を行っています。少子高齢化が進む地域では子産み子育て世代の女性への支援として妊産婦の生活習慣や栄養の研究、子どもの発育発達に即した食と健康、育児支援の調査研究を行っています。さらに調査結果を活かした健康教育や、思春期世代、お母さんと子どもの食育活動を行っています。また、自治体の公立学校の児童生徒のネット・ゲームとの上手なつき合い方について調査研究を行っています。

また看護師が行う看護技術に東洋医学を基本とした指圧マッサージ技法を取り入れた、よりよいケアを行うための調査研究を行っています。

研究内容

病産院、小中高校、地域、企業等と連携した健康教育と研究

現在は、中山間地域にお住いの女性が、安心して妊娠出産子育てができるようにするための調査研究を行っています。首都圏に位置する中山間地域において、専門職や当事者である妊産婦へのインタビューや生活調査を行い、必要な健康支援として実証試験を行っています。また中高年の女性が抱える健康問題や更年期症状の現状とその対策に向けた調査を行っています。

子どもの食と栄養では、保育所や保育士の先生方、小中高校の先生方へ食育の講演会、食物アレルギーをお持ちのお子さんへのメニューや離乳食の開発、親子食育教室などを行っています。

小学校・中学校・高校では、それぞれの教育現場のニーズに合った「命の教育・性教育」や「食育」を実践・研究しています。また、自治体の総合教育センターと共働で、教員にネット・ゲームに関するeラーニングを作成し活用いただいています。



図1. 埼玉県福祉部少子政策課「イクメンの素」監修

ゲーム障害とは

2019年5月にWHO（世界保健機関）は、新たな依存症として「ゲーム障害（Gaming Disorder）」を認定しました。

- ゲームに関する行動がコントロールできない
例：開始や終了の時間がわからない、借金してしまう、利用を我慢できない、など
- ゲーム優先の生活となり、それ以外に使う時間が減る
例：他の楽しみがなくなる、日常生活に支障をきたす、責任を果たさなくなる、など
- ゲームにより著しい問題を引き起こしてもやめられない
例：家族ともめごとになったり、学校生活に悪影響が出たりしても、やめられない、など

などが12ヶ月以上続いている状態は「ゲーム障害」と診断される可能性があります。

図2. 公立学校教員向け研修e-ラーニング「児童のネット・ゲーム障害の発見と予防・解決に向けて」



女性と母子の健康づくり・食育をお手伝いします

シーズ・地域連携テーマ例

- 地域の女性の健康支援（研究、講演、相談）
- 企業で働く女性の健康支援、妊産婦の健康支援（研究、講演、相談）
- 地域の特産品を用いた献立、離乳食やキッズメニュー開発

論文

- 妊娠中の栄養指導と体重管理、坂本めぐみ、臨床助産ケア、14 (5)、26-33、2022
- 保健医療福祉系大学生における栄養素摂取の現状と課題、坂本めぐみ、兼宗美幸 他、CAMPUS HEALTH、54 (2)、131-136、2017
- 埼玉県保育施設の食物アレルギー対応の現状と専門職の支援の検討、坂本めぐみ、埼玉県立大学紀要、17、51-57、2015
- 中山間地域在住の妊婦の妊娠から産褥に関する意識、食知識、食態度、食環境と栄養素等摂取状況、恩田理恵、坂本めぐみ、女子栄養大学紀要、47-56、2016
- 夜間営業の店舗で活動する母子に必要な育児支援と食育支援、坂本めぐみ、兼宗美幸 他、埼玉県立大学紀要、49-56、2013

書籍等出版物

- 小坂橋喜久代、河内香久子、福田彩子編、兼宗美幸、坂本めぐみ他、ナースングマッサージ入門、日本看護協会出版会（東京）、2016
- 渡邊早苗・寺本房子・坂本めぐみ他、健康と医療福祉のための栄養学、医歯薬出版（東京）、2020

講演・口頭発表等

- 口頭発表：Evaluation of an E-learning program to enhance teachers' understanding of internet gaming and gaming disorder among student 27th EAFONS, 2024.
- 講演：埼玉県家庭教育アドバイザー養成研修 埼玉県教育局市町村支援部（2010年から）
- 子どものインターネットゲームに関する研修会 埼玉県青少年課、2023

競争的資金等の研究課題

- 児童生徒のインターネットゲーム障害を予防・発見する専門職研修プログラムの開発 日本学術振興会：科学研究費補助金（基盤研究C）21K10888
- 中山間地域における妊産婦の健康支援サービスの構築 日本学術振興会：科学研究費補助金（基盤研究C）16K12129
- 経済的・社会的ハイリスク母子に対する食・栄養教育に関する研究 日本学術振興会：科学研究費補助金（基盤研究C）24593379

社会貢献活動

- 看護における指圧マッサージ研究会企画委員（1992年～）
- 埼玉県食育推進検討委員（2007-2013年）
- 埼玉県看護協会助産師職能委員（2007-2013年）
- 小松市くらしあんしんネットワーク協議会DV対策部会（2019年～）