



将来、健康で幸せに暮らすための
生活習慣改善へのきっかけづくり

池田 美智子 助教
修士（保健学）

Michiko
IKEDA

研究 Keyword

産業保健、学校保健、健康教育、禁煙支援

プロフィール

1994 年 社会医療法人財団董仙会恵寿総合病院 保健婦
2010 年 金沢大学 保健管理センター 保健師
2011 年 金沢大学大学院 医学系研究科 博士前期課程 修了
2018 年 公立小松大学 保健医療学部 看護学科 助教

研究分野

公衆衛生看護学

所属学協会

北陸公衆衛生学会、日本公衆衛生学会、日本禁煙科学会

専門分野・研究分野

将来の幸せは、 若いうちからの健康管理が重要

今、日本は過去に類を見ないほど少子高齢化が進んでいます。

私たちの寿命は延び続け、今では“人生 90 年”に手が届こうとしています。しかし、自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約 9 年、女性は約 12 年も短いことが分かりました。いつまでも元気に過ごすためには、青年期・働き盛りからの健康管理が重要です。

一方、近年の晩婚化・晩産化にともない、不妊治療を受ける人の割合が増加し、不妊治療による体外受精出生児が約 20 人に一人と報告されました。不妊症は、月経不順や激しい月経痛で産婦人科専門医を受診した際、原因である無排卵や卵管の癒着が判明することが可能ですが、未婚女性では産婦人科専門医の受診をためらうことがあり、必要性を理解し受診につなげる個別支援が必要です。

私は、すべての人たちが健康で幸せな生活を送れるよう、その人にあった生活習慣の改善（禁煙・体重コントロール）に関する研究と、すべての女性が将来「赤ちゃんがほしい」と思った時に妊娠できるよう、未婚期からの妊活に関する研究に取り組んでいます。

研究内容

禁煙支援・生活習慣病予防・ 女性の妊孕力向上に関する研究

タバコが肺がん、脳卒中、心筋梗塞などさまざまな病気の原因になることを知っていても喫煙者の多くは、「自分は大丈夫」と考えていたり、ニコチン依存症のために禁煙したくてもできないことがあります。また肥満が生活習慣病を悪化させることを知っていてもなかなか生活習慣を変えることが出来ないことも多いことから、健康への行動変容を促す有効な関わり方に関する研究をしてきました。

今後は、晩婚化、晩産化による不妊症治療開始の遅れを改善するため、未婚期の女性、特に女子大学生に対して、月経関連症状の産婦人科専門医への受診勧奨の判別基準、自らが受診の必要性を理解する月経関連症状別ロードマップ、個別保健指導ツールの作成など未婚期からの妊孕性向上に向けた研究も予定しています。

シーズ・地域連携テーマ例

- ・青年期からの健康管理
- ・働き盛りの禁煙支援
- ・未婚女性の妊孕力向上

受賞

- ・公益社団法人石川県看護協会会長表彰「石川県看護協会事業の功績について」（2013 年）
- ・社団法人七尾労働基準協会平成 20 年度通常総会表彰「衛生管理事業の功績について」（2008 年）

論文

- ・定期健康診断時の呼気中一酸化炭素濃度測定と喫煙の行動変容の検討、池田美智子、金沢大学保健管理センター年報・紀要、4 号、100-116、2012
- ・LDL コレステロールの 5 段階評価 Five Rank Evaluation on the Values of LDL-Cholesterol、北尾武、直江幸範、加藤絵里、池田美智子、宮森弘年、神野正博、健康医学、第 17 巻 3 号、347-350、2002

講演・口頭発表等

- ・大学女子学生への月経関連症状に対する取り組み、池田美智子 他、第 53 回全国大学保健管理研究集会、2015 年 9 月
- ・金沢大学新入大学生における ALT 値の検討、池田美智子 他、第 51 回全国大学保健管理研究集会、2013 年 11 月
- ・大学院生における留学生と日本人学生の感染症抗体検査の推移、池田美智子 他、第 49 回全国大学保健管理研究集会、2011 年 11

社会貢献活動

- ・NPO 法人禁煙ねっと石川 理事（2009 年度～）
- ・石川県看護協会たばこ対策委員会 委員・副委員長・委員長（2006 - 2011 年度）
- ・七尾労働衛生協会衛生管理者研究会 理事（2003 - 2009 年度）
- ・企業、小中学校、高等学校および福祉施設等における各種健康講座

〔テーマ事例〕

健康管理、メタボリックシンドローム、禁煙、アルコール、



図. 2017 全国禁煙アドバイザー育成講習会 in 石川 スタッフ