



令和3年度健康運動指導研究助成 成果報告

# コロナ禍における乳がん検診受診率向上 のための行動変容の検証

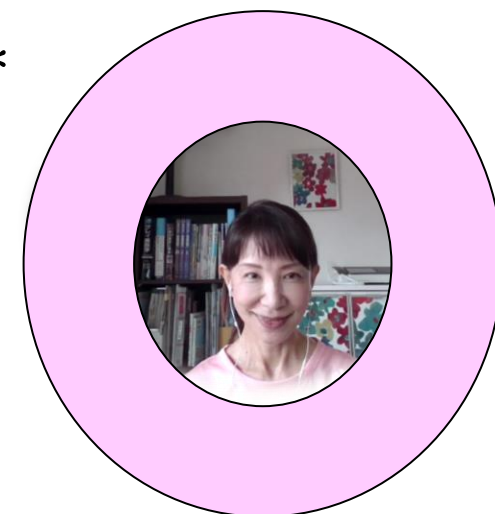
～リンパトーンストレッチ®のオンライン実践を通して～

岡橋優子\* 二宮省悟\*\* 谷和行\*\*\* 藤川祐子\*

\* NPO法人スマイルボディネットワーク

\*\* 東京国際大学 医療健康学部 理学療法学科

\*\*\* 国家公務員共済組合連合会平塚共済病院



## 自己紹介：岡橋優子



『すべての女性に骨盤底筋体操とブレストケアを』  
提唱するNPO法人スマイルボディネットワーク代表

女性医療と提携し、骨盤底筋の機能改善や  
リンパトーンストレッチで社会貢献を目指す  
乳がん啓発運動指導士の育成に力を注ぐ





# 背景と目的

2019年コロナ禍においてがん検診受診者数は3割減少。  
乳がんの早期発見の取りこぼしが懸念される。

乳がん検診啓発活動は広く行われているが、オンラインレッスンによる活動の効果は明らかにされていない。

本研究では運動指導者によるオンライン啓発的運動介入が受診行動の変容、自己効力感、乳がんに対する不安・心配、検診の障害に対してどのような影響を与えるかを検証した。



# 対象者

乳がん罹患経験やその他の疾患がなく、日常生活動作に問題がない一般女性52名

年齢  $50.7 \pm 4.0$  歳

身長  $159.9 \pm 4.6$  cm

体重  $58.1 \pm 9.3$  kg

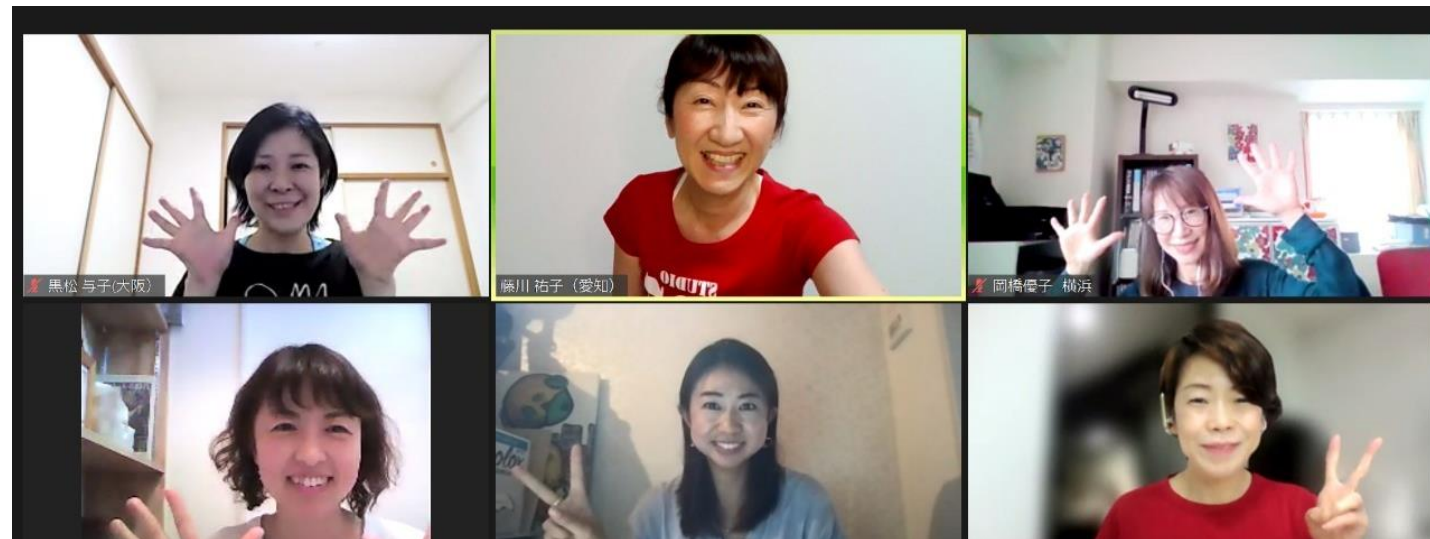
出産回数  $1.3 \pm 1.1$  回

本研究は、NPO法人スマイルボディネットワーク医療と運動で女性の健康を支える倫理審査委員会の承認を得ている。（承認番号：2021-1）



# 方法

52名の被験者を1グループ4-5名に分け、各グループに講師1名を配置。  
1回30分、2週間ごとに3ヶ月間、その後4週間ごとに3回、合計9回の  
ZOOMによる「乳房セルフチェックができるリンパトーンストレッチ®」の  
オンラインレッスンを実施した。





# 30分オンラインレッスンの流れ

あいさつ  
体調聞き取り



リンパトーン  
ストレッチ



今日の  
乳がんトピック



質問  
アンケート



# リンパトーンストレッチ®

腕ほっそりストレッチ



ワキを  
すりすり

二の腕を  
すりすり

ググっと体の横を  
ストレッチ



セルフチェックもできる  
リンパトーンストレッチ®



じわ〜っと首筋を  
ストレッチ



Cerified Trainer  
Yuko Okahashi

デコルテストレッチ

首からデコルテを  
すりすり



ハト胸ストレッチ

ワキから胸を  
すりすり



ふわ〜っと胸を  
ストレッチ



- ★リンパマッサージは手のひらを密着させて
- ★すりすりは5回ほど
- ★ストレッチは10秒キープ
- ★ゆったりとした呼吸が大切です
- ★月に1回乳房セルフチェックをしましょう



詳しくはこちら

<http://www.smile-body.net/>



# 測定項目

- a) 乳がん検診受診行動のステージの測定  
多理論統合モデル (TTM)
- b) 自己肯定感 (セルフ・エフィカシー) の測定  
セルフ・エフィカシー尺度 (GSES)
- c) 乳がんに対する不安・心配の聞き取り
- d) 乳がん検診に対する考え方や障害の聞き取り





# 結果と考察



## ① 検診受診行動の変化 (n=52)

行動ステージの変化を健康行動の変容理論のアプローチの1つである多理論統合モデル (TTM) を用いて、5段階 (無関心期 1点, 関心期 2点, 準備期 3点, 実行期 4点, 維持期 5点) で数値化し、介入前後の平均値の変化を見たところ、**有意に低下した。**

	第1回	第7回	P値
平均	4.48	4.30	0.041
標準偏差	0.91	0.99	
中央値	5	5	



## ②自己効力感の変化 (n=52)

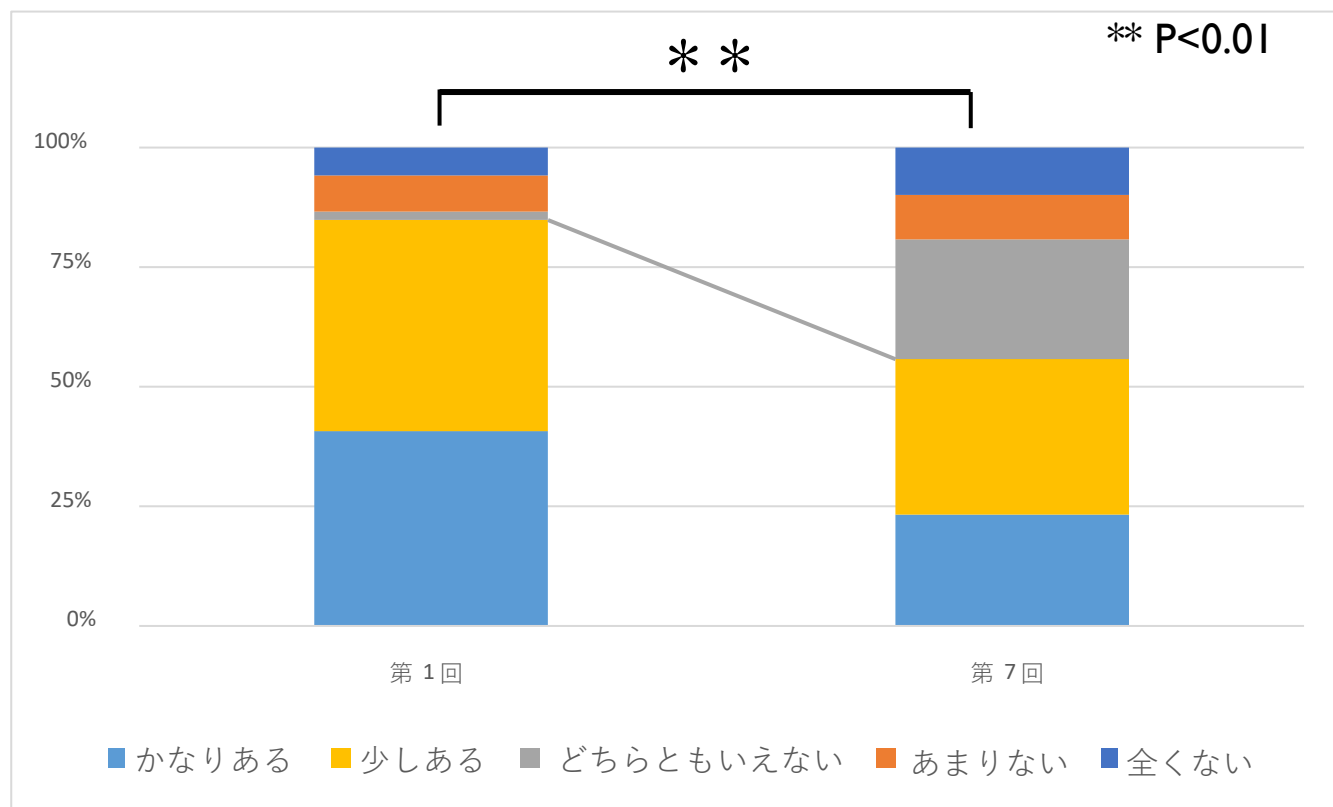
16項目の行動に対しどの程度うまく行うことができるかを示す自己肯定感尺度（GSES）を用いて得点化した。介入前後で合計点の平均値が有意に上昇した。

	第1回	第7回	P値
平均	9.79	11.10	0.044
標準偏差	3.46	4.25	



### ③「乳がんになることが心配だ」(n=52)

「全くない」「あまりない」「どちらともいえない」を「ない」,  
「少しある」「かなりある」を「ある」と定義して、介入前後の  
人数変化を見たところ、「ある」が有意に減少した。



	第1回	第7回
ない (人)	8	23
ある (人)	44	29

フィッシャーの直接確率検定  
両側P値 0.0024



## ④乳がん検診に対する考え方や障害の変化

5項目において障害であると認識する者が**有意に減少**した。 ((n=52)

人数 (%)	第1回	第7回	P値
I. 受診前の障害			
受付時間の不便	9 (17.3)	2 (3.8)	0.0258
待ち時間の長さ	5 (9.6)	2 (3.8)	0.2184
予約の手間	11 (21.5)	4 (7.6)	0.0458
交通手段の不便	1 (1.9)	1 (1.9)	0.7524
II. 乳がん検診の重要性の低さ			
心配な時に受診する	4 (7.6)	1 (1.9)	0.1813
自己触診で十分	3 (5.7)	2 (3.8)	0.5000
乳がん検診は重要でない	2 (3.8)	1 (1.9)	0.5000
病院での診察で十分	7 (13.4)	1 (1.9)	0.0299
III. 受診時の障害			
服を脱ぐので恥ずかしい	20 (38.4)	12 (23.0)	0.0682
お金がかかる	22 (42.3)	6 (11.5)	0.00036
医師が男性	31 (59.6)	25 (48.0)	0.1627
乳がんが見つかったら怖い	31 (59.6)	21 (40.3)	0.0385
IV. 主観的規範			
親しい友人からの勧め	21 (40.3)	18 (34.6)	0.3428
家族からの勧め	17 (32.6)	18 (34.6)	0.5000
医師からの勧め	3 (5.7)	12 (23.0)	0.0115
友人が受診している	34 (65.4)	34 (65.4)	0.5816

# 結果



- ①乳がん検診受診に対する行動ステージの平均値は、有意に低下した ( $p = 0.041$ ) 。
- ②自己効力感の合計得点は有意に上昇した ( $p = 0.044$ ) 。
- ③乳がんに対する不安・心配の変化では、「乳がんになることが心配だ」と答えた人数が有意に減少した ( $p = 0.0024$ ) 。
- ④乳がん検診に対する考え方や障害の変化では、16項目中5項目で障害であると認識する人数が有意に減少した。

# 考察



- オンライン実践により受診行動ステージは低下した。参加者の初回アンケートでは69.3%がすでに検診受診行動を維持しているステージ5であり中央値も5であったことから、すでに行動している者も「ゆれ」が生じる可能性があると考えられる。下位ステージの者であれば、実際に受診行動に変化させるまで、より積極的な他者からの取り組みが必要と考える。
- コロナ禍でがん検診受診率が3割減と報じられる中、本研究期間中に検診に行った、もしくは予約を入れた人が29名（55.7%）であることは受診行動への後押しが出来た可能性はある。
- 今後はオンラインレッスンがより一般化することを期待し、より多くの対象者を増やし検証していく必要がある。
- リンパトーンストレッチ®は乳房セルフチェックを兼ねているため運動指導者が折に触れ参加者に実践することで、女性が自分のカラダを守る意識が高まり、乳がん検診への行動、維持につながることを期待したい。



# 謝辞

本研究は「健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成事業」の助成金を受けて実施しました。

健康・体力づくり事業財団の皆様，共同研究者の先生方，実践指導をしてくださったトレーナーの皆様，研究にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

