報　告　Report

在宅高齢者の清潔行動と関連する要因

森　千鶴[1]　　佐藤みつ子[2]

1 国立看護大学校；〒204-8575 東京都清瀬市梅園1-2-1　2 山梨大学大学院医学工学総合研究部
moric@adm.ncn.ac.jp

Homebound Elderly People's Behavior in Cleanliness and Related Factors

Chizuru Mori*　Mitsuko Satoh
*National College of Nursing, Japan；1-2-1 Umezono, Kiyose-shi, Tokyo, 〒204-8575, Japan

【Abstract】 Keeping clean is important for elderly people to prevent infection and disease and maintain and improve their health. However, it appears that when people reach an advanced age, maintaining cleanliness becomes more difficult because of impaired physical functions, while at the same time they become apathetic about cleanliness because of depression or other mental disorders. This study aims to clarify factors that affect elderly people's behavior related to cleanliness, such as state of mind. Targets of this study were 150 elderly people (77.0±5.6 years old, 63 males and 87 females) who were not hospitalized, but lived at home. The study also used the shortened version of GDS to determine their states of mind. Furthermore awareness of cleanliness, and family structure are included in the same research paper, as factors related to cleanliness. Using these factors as interview guides, the research was conducted by the semi-structured interview method. Thirteen (8.7%) of the subjects lived alone, while 43 (28.7%) lived with a spouse. Two of the subjects had a tendency toward depression/mania, according to the shortened version of GDS. For behavior related to cleaning their environment such as "cleaning my room," more females than males responded that they "always do" ($p<0.001$). Those who recognized the importance of regular cleanliness were more likely to practice personal grooming, such as "frequency of hair styling" and preventive cleanliness measures such as "gargling". Those who had a tendency toward depression/mania reported less frequent bathing, but spent more time bathing. Activities related to cleaning their environment showed close correlation to gender, with strong feelings that subjects had a special role to play. The study found that elderly people's behavior to cleanliness and preventive hygiene are related to their awareness of the importance of cleanliness. But it was recognized that bathing was related to state of mind. Support to promote cleanliness-related behavior is especially important for elderly men. This study shows the necessity of such support to increase awareness of the importance of cleanliness and promote improved hygiene.

【Keywords】 在宅高齢者 homebound elderly people，清潔意識 awareness of cleanliness，清潔行動 behavior in cleanliness

Ⅰ．研究の背景と目的

高齢者にとって清潔を保つことは感染や疾病を予防し，健康の維持増進を図る上で重要である。しかし，高齢になると身体機能の低下により清潔を維持する動作が鈍くなるばかりか，抑うつ気分などにより他者との交流が少なくなるために清潔に関する関心も低下すると考えられる。また身体機能の低下に伴って，皮膚が変化し，皮膚乾燥や掻痒症にかかりやすく，唾液分泌の減少により口腔内の自浄作用が低下しやすい[1]など，さまざまな清潔に関する問題を抱えていると考えられる。また，身体の清潔や生活環境を清潔にすることは，感染や疾病を予防し，健康の維持増進を図る上でも重要である。同時に気分を爽快にし，他者に不快感を与えないなど，身体的，心理的，社会的な意義も大きい。

看護における清潔に関する研究は数多くある[2~6]が，精神状況の違いによる清潔行動への影響について言及した論文は少ない[7]。また高齢者は，長い生活歴のなかで，清潔習慣や清潔行動が変化していることも考えられる。看護の対象者の清潔援助にあたっては，その人の心身の健康状態，皮膚の状態等の身体条件および対象者の清潔に対する考えや日常生活における清潔行動の自立度を把握し，個々によって異なる清潔観や清潔行動を尊重し実施することが大切である。

そこで本研究では高齢者の清潔行動に関連する要因を明らかにし，援助する際の基礎的資料とすることを目的とした。

Ⅱ．本研究の枠組みと用語の定義

本研究ではこれまでの研究[8~10]を参考にして，清潔行動

を①環境に対する清潔保持行動，②自己の清潔保持行動，③予防的な清潔行動に区分した。環境に対する清潔保持行動は，部屋や部屋以外の場の清掃，ベッドの周囲の整頓，布団の上げ下ろしなど身の回りの環境を保持する行動とした。また自己の清潔を保持する行動は，入浴や洗髪，上着や下着の交換頻度，洗濯や整髪とした。さらに予防的な清潔行動は手洗いやうがい，口腔の清潔保持，爪切りなどとした。

また，対象者の背景，気分や清潔に対する意識を上述の清潔保持行動に関連する要因と考えた。

III．研究方法

1．対象者

入院していない在宅の高齢者である。3箇所の福祉センターに集う高齢者を対象に調査の趣旨，研究方法，所要時間，プライバシーは守られること，協力は任意であること，各人の結果の分析は統計処理をするため，個人は特定できないことを説明し，調査への協力の賛同が得られた人が対象者となった。また途中中断を保障した。対象者は男性64名，女性86名，計150名であった。なお，対象者の説明の前に施設設置者および責任者の承諾を得た。

2．調査内容

清潔に関する文献[8~10]を参考にして独自に作成した。質問項目は高齢者の生理的変化から清潔の必要性や意義をどのように意識しているか(自己の清潔観)，また環境に関する清潔行動として，自室の清掃，整理・整頓，布団の上げ下ろしをとりあげ，「いつもする」「時々する」「しない」の3段階の頻度で確認した。また個人の清潔保持行動として入浴，洗髪，上下服の交換の頻度を「毎日行なう」から「週1回」の4段階の頻度に分けて調査した。洗濯，整髪の頻度や予防的清潔行動としてうがいや手洗い，口腔の清潔の頻度は「いつもする」「時々する」「しない」の3段階で評定した。

また対象者の抑うつ状態を把握するために，15項目からなるGDS短縮版(Geriatric Depressive Scale-short form：以下GDS短縮版)を用いた。GDS短縮版は，Yesavageら[11]によって開発されたGDS(Geriatric Depression Scale)は30項目からなり，時間がかかり，難しいと感じる患者もいたことから，その後Neal & Baldwin[12]，van Marwijjikら[13]が短縮版を開発し，それを矢富[14]が日本語版で項目特性と信頼性を確認したものである。GDS短縮版は在宅高齢者の抑うつ状態を測定する尺度として広く活用されている。

調査は調査用紙をもとに面接法で行なった。

3．分析方法

質問項目ごとに集計し，項目間の関連については2群の比較の場合にはMann-WhitneyのU検定を行ない，3群の比較ではKruskal Wallis検定を行なった。任意の回答については，面接記録から意味のわかる1文ずつに区分し，内容を類型化した。

GDS短縮版の得点を0～4点を正常範囲群，5～11点をゆううつ群，12点以上を抑うつ群に区分した。

また7段階に区分されている主観的健康観を「普通群」を中心として，普通より元気であると回答した「元気群」，普通より退屈していると回答した「退屈群」に区分して比較した。

これらを性別による比較(Mann-WhitneyのU検定)，気分による比較(t検定，一元配置分散分析)，清潔意識との関連をみた。なお，統計ソフトはSPSS Ver 12.0 Jを用いた。

清潔を保持する理由については，対象者の語られた言葉をコードとし，関連のある用語をカテゴリー化した。

IV．結　果

1．対象者の背景

対象者の年齢は男性が76.4±5.3歳，女性が77.4±5.8歳で差異はなく，全体の平均年齢は77.0±5.6歳であった。男性，女性ともに58名ずつが趣味をもっていた。女性の一人暮らしが11名，男性は2名であるのに対し，配偶者と同居が女性14名，男性29名であり，同居家族数には差異がみられた(χ^2値＝18.05，$p<0.001$)。

主観的健康観では「元気一杯」18名(12.0%)，「まあ元気」34名(22.7%)，「やや元気」66名(44.0%)，「どちらでもない」25名(11.3%)，「やや退屈」12名(8.0%)，「まあ退屈」2名(1.3%)，「退屈」1名(0.7%)であった。男女の差異は認められなかった。以下，「元気一杯」「まあ元気」「やや元気」を合計して元気群，「やや退屈」「まあ退屈」「退屈」を合計して退屈群，「どちらでもない」を普通群とした。

GDS短縮版の本研究におけるα係数は0.70であり，信頼性があると判断した。GDS短縮版で抑うつと判断されたのは1名(0.7%)のみであり，ゆううつと判断されたのは35名(23.3%)，正常範囲と判断されたのは114名(76.0%)であった(**表1**)。

清潔に関する意識では，若い時に「清潔を気にしていた」38.7%，「やや気にしていた」35.3%で計74%に対し，「現在，清潔を気にしている」64%，「やや気にしている」24.0%で計88.0%であった。清潔に対する意識は，女性のほうが気にする人の割合が多いことが認められた($p<0.001$)。

また，全対象者が他者の身だしなみが「気になる」と回答

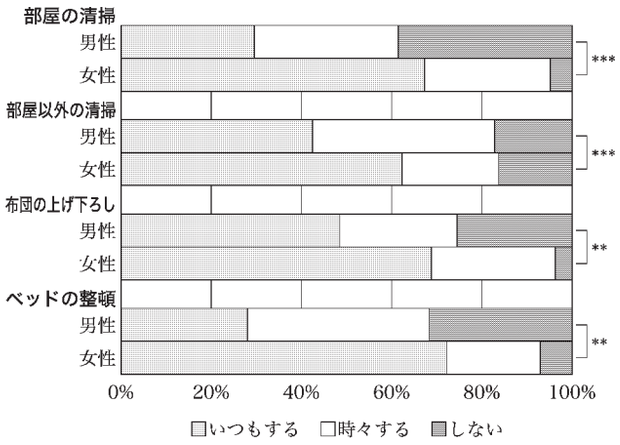
表 1　対象者の背景　　単位：名(%)

	n=150	男　性 n=64(42.7%)	女　性 n=86(57.3%)
年　齢	77.01±5.60	76.4±5.3	77.4±5.8
趣　味　　有	116	58	58
同居家族　無	13	2	11
配偶者と	43	29	14
3人	22	10	12
4人	19	5	14
5人以上	53	17	36
主観的健康観			
元気群	118	50	68
普通群	17	8	9
退屈群	15	6	9
GDS 短縮版			
正常範囲	114	45	69
ゆううつ	35	18	17
抑うつ	1		1
清潔に対する意識			
気になる	96	29	74
やや気になる	36	30	10
気にならない	18	5	2

表 2　清潔を保持する理由　　単位：件

［身体面］	・健康の維持増進	37
	・疾病予防	20
	・悪臭がない	13
	・感染予防	5
［心理面］		
	・気持ちがよい	22
	・自己の気がすむ	6
［社会面］		
	・不快な思いをさせない	11
	・生活習慣	6
	・生活上大事	5

したのは37.3%，「気にならない」32.0%であった。これを男女別でみると，女性のほうが他者の身だしなみが気になると回答した者の割合が多かった($p<0.01$)。また公衆の場の汚れが「気になる」と回答した者は全体の84.0%であった。清潔を保持する理由意識では，「健康の維持増進のため」37件，「疾病予防のため」20件等の身体的意義に関するものが最も多く，次いで「気持ちよいから」22件の心理的意義に関するもの，「相手や周囲の人を不快な思いをさせないようにするため」11件，「生活習慣」6件，「生活上大事だから」5件の社会的意義に関するものであった(**表2**)。



***$p<0.001$，**$p<0.01$，*$p<0.05$

図 1　環境の清潔保持行動；性別との関連

2．環境の清潔保持行動

1）性別との関連

部屋の掃除を「いつもする」と回答したのは女性が52名で男性18名より多かった($p<0.001$)。また部屋以外の清掃($p<0.001$)，布団の上げ下ろし($p<0.01$)，ベッドの整頓($p<0.01$)は，いずれも女性が「いつもする」と回答した者の割合が多かった(**図1**)。しかし公衆の場の汚れが気になると回答した者は男性52名，女性74名であり両者を比較したが，関連は認められなかった($p=0.80$)。

2）気分との関連

GDS短縮版による評価(正常範囲，ゆううつ，抑うつ)

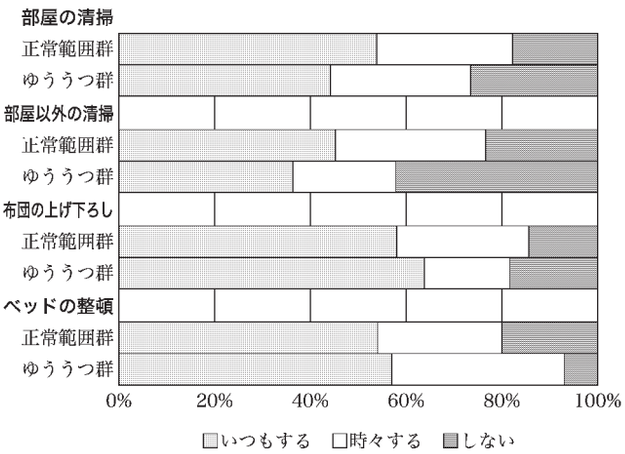


図 2-1　環境の清潔保持行動；GDS 短縮版評価との関連

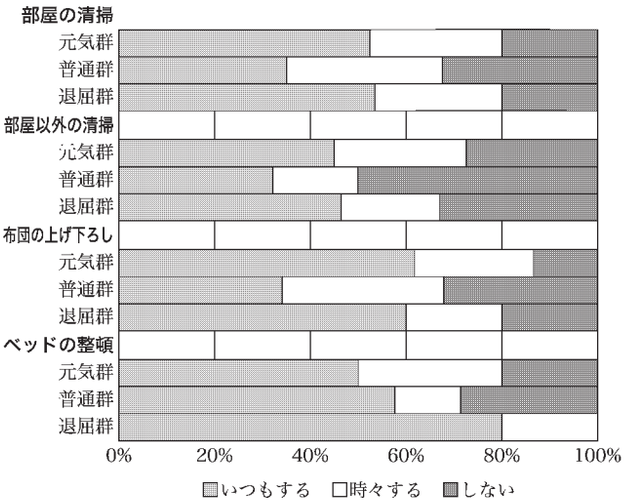
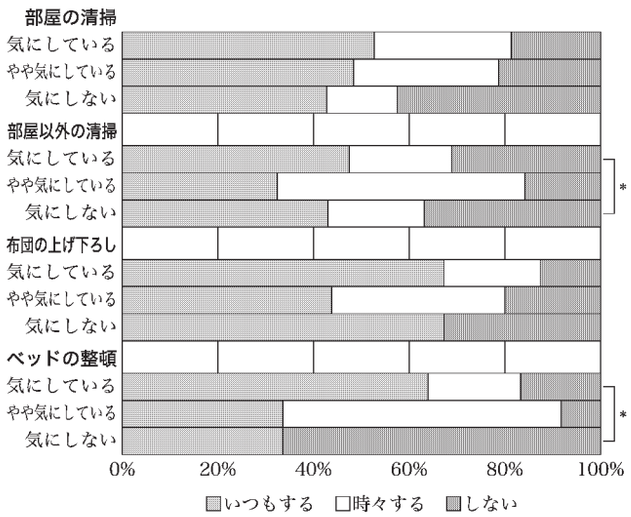


図 2-2　環境の清潔保持行動；主観的健康観のカテゴリとの関連

で抑うつは1名のみであったため，正常範囲群とゆううつ群で環境の清潔保持行動を比較したが，関連は認められなかった(図 2-1)。また主観的健康観のカテゴリ(元気群，普通群，退屈群)でも比較したが，有意な差は認められなかった(図 2-2)。公衆の場の汚れが気になると回答した者の割合は，正常範囲群 94 名(82.5%)，ゆううつ群 31 名(88.6%)であり，両者の関連は認められなかった($p=0.42$)。これらのことから気分と環境の清潔保持行動には関連がないことがわかった。

3）清潔意識との関連

部屋以外の掃除($p<0.05$)，ベッドの整頓($p<0.05$)において実施の頻度が多いと回答した者は，現在の清潔について「気にしている」と回答した者の割合が多かった。しかし部屋の清掃($p=0.63$)，布団の上げ下ろし($p=0.11$)では現在の清潔意識との関連は認められなかった(図 3)。公衆の場の汚れが気になると回答したのは現在清潔を気にしている人 88 名(93.6%)，やや気にしている人 31 名(88.6%)，気にしていない人 5 名(71.4%)であり，関連は認められなかった($p=0.51$)。



*p<0.05

図 3　環境の清潔保持行動；清潔意識との関連

3．自己の清潔保持行動

1）性別との関連

自己の清潔保持行動を男女で比較した。洗濯($p<0.001$)，洗髪($p<0.05$)，整髪($p<0.001$)，上着の交換($p<0.001$)，下着の交換($p<0.001$)においてそれぞれ頻度が多いと回答したのは，男性よりも女性のほうが多いことが認められた(図 4-1，4-2)。また入浴時間を比較してみると男性の冬場の入浴時間は 27.0±17.2 分，女性は 21.9±12.2 分で男性のほうが長かった($t=2.03$，$p<0.05$)。同様に夏場の入浴時間も男性(24.7±17.8 分)が女性(18.2±10.4 分)より長いことが認められた($t=2.46$，$p<0.05$)。

2）気分との関連

GDS 短縮版による評価，および主観的健康観のカテゴリで比較したところ，洗髪の頻度，整髪の頻度，上着の交換頻度には関連が認められなかった。しかし，下着の交換頻度では GDS 短縮版による評価($p<0.01$)，主観的健康観のカテゴリにおいて比較したところ関連が認められた($p<0.05$)。このことはゆううつ群は下着の交換頻度が少ないこと，および主観的健康観のカテゴリにおいても退屈群が下着の交換頻度が 3 日に 1 回の人が多いことが認められた(図 5-1，5-2)。

冬場，夏場の入浴時間を気分で比較したところ，GDS 短縮版による評価では，冬場の入浴時間において正常範囲群(22.4±11.7 分)，ゆううつ群(28.7±21.0 分)とゆううつ群が長く($t=2.2$，$p<0.05$)，夏場の入浴時間において

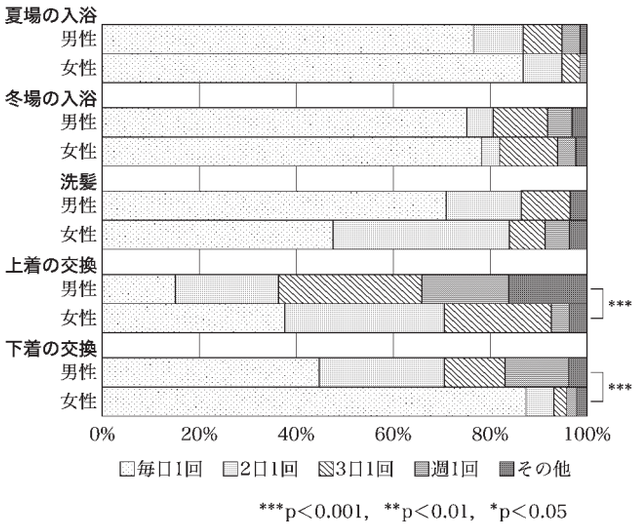


図 4-1　自己の清潔保持行動；性別との関連

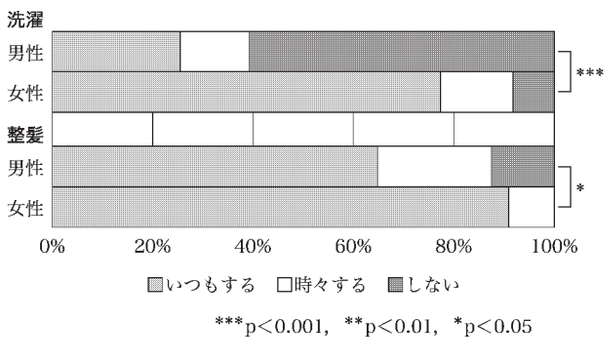


図 4-2　自己の清潔保持行動(洗濯，整髪)；性別との関連

表 3　冬場，夏場の入浴時間；気分による差

	n	冬場の入浴時間	夏場の入浴時間
正常範囲群	114	22.4±11.7	18.8±10.6
ゆううつ群	35	28.7±21.0	26.9±21.0
元気群	118	26.0±8.0	25.0±10.0
普通群	17	35.0±28.7	31.3±28.7
退屈群	15	23.9±14.7	18.9±14.5

も，正常範囲群 18.8±10.6 分，ゆううつ群 26.9±20.9 分と差異が認められ，ゆううつ群が長いことが明らかになった(t=2.9，p<0.01)。

さらに主観的健康観のカテゴリにおいても冬場の入浴時間(F=5.7，p<0.01)，夏場の入浴時間(F=5.8，p<0.01)に差が認められた。入浴時間が最も長かったのは，冬場，夏場共に普通群であった(表 3)。

3）清潔意識との関連

現在の清潔に対する意識と入浴，洗髪とは関連が認められなかった。しかし，洗濯(p<0.05)，整髪の頻度(p<0.05)上着の交換頻度(p<0.01)，下着の交換頻度(p<0.05)との関連が認められ，現在清潔に関して気にしているという人の整髪や上着の交換頻度が多いことが明らかになった(図 6-1，6-2)。

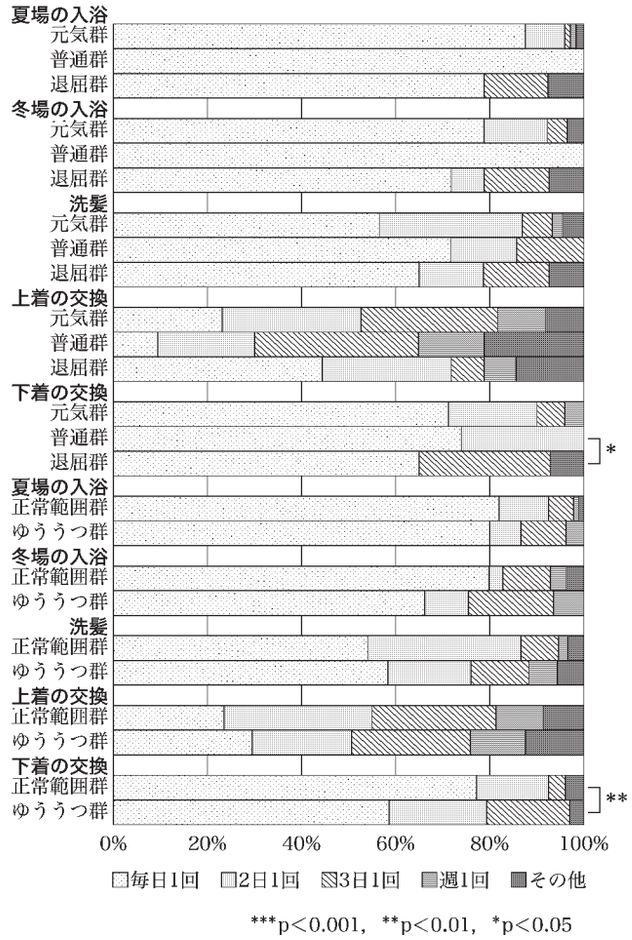


図 5-1　自己の清潔保持行動；気分との関連

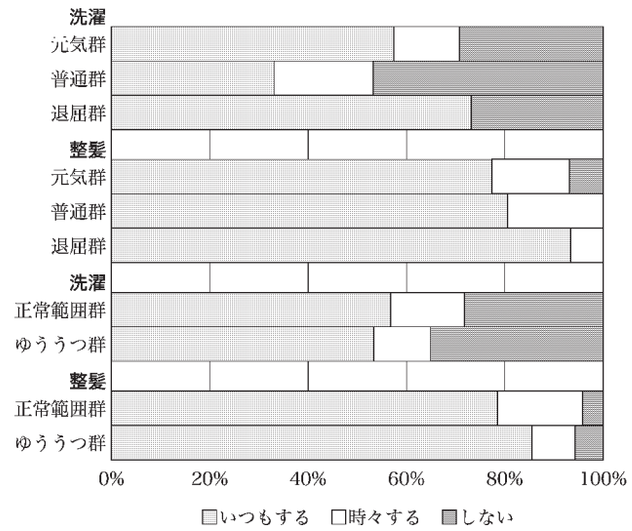
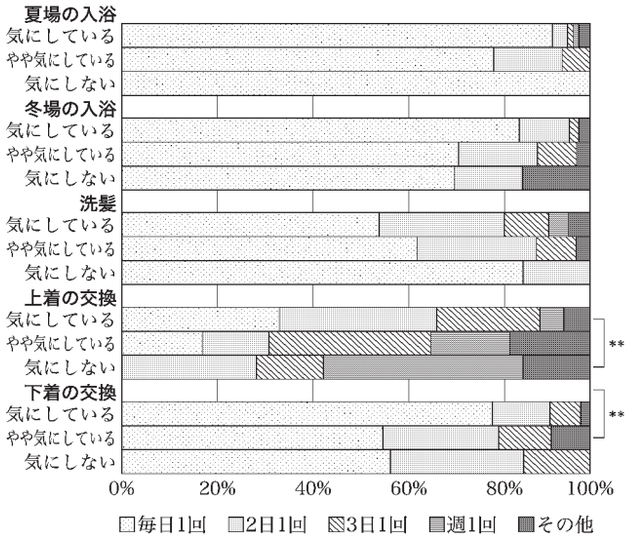
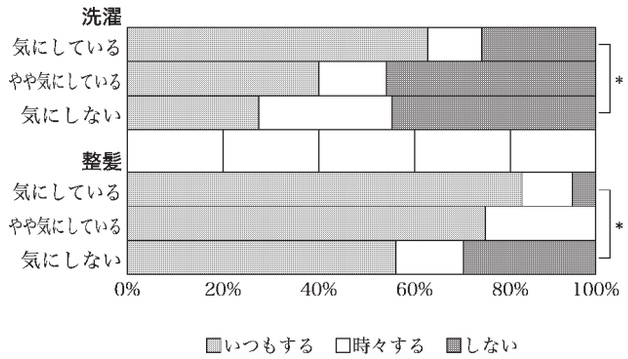


図 5-2　自己の清潔保持行動(洗濯，整髪)；気分との関連



***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

図 6-1　自己の清潔保持行動；清潔意識との関連



***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

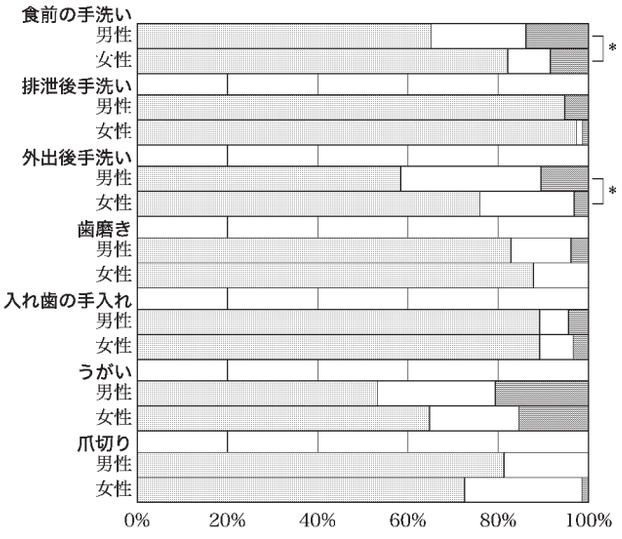
図 6-2　自己の清潔保持行動(洗濯，整髪)；清潔意識との関連

清潔意識と冬場(F＝0.39，p＝0.68)，夏場(F＝0.41，p＝0.67)の入浴時間を比較したが，差異は認められなかった。

4．予防的清潔行動

1）性別との関連

予防的清潔行動として排泄後の手洗い，歯磨き，入れ歯の手入れ，うがい，爪切りなど，性別との関連は認められなかった。しかし，食前の手洗い(p<0.05)，外出後の手洗い(p<0.05)を「いつもする」と回答した男性の割合は少なく差が認められた(図7)。また現在，皮膚のかゆみや湿疹，乾燥等のトラブルがあると回答したのは男性23名(35.9%)に対し，女性15名(17.4%)と関連が認められ(p<0.01)，男性が有意に多かった。さらに男女共にうがいをいつもしていない人が54名(36%)認められた。



***p<0.001, **p<0.01, *p<0.05

図 7　予防的清潔行動；性別との関連

2）気分との関連

予防的清潔行動についてGDS短縮版のカテゴリーおよび主観的健康観で比較したが，いずれも差異は認められなかった(図8)。また皮膚のトラブルについても差異がなく，気分の状態と予防的清潔行動には関連がなかった。

3）清潔意識との関連

予防的清潔行動について清潔意識との関連をみたところ，食前の手洗い(p<0.05)，排泄後の手洗い(p<0.05)，外出後の手洗い(p<0.05)，うがい(p<0.001)で関連が認められた。その他の行動については差異はなく，関連は認められなかった(図9)。

V．考　察

1．環境の清潔保持行動

環境の清潔を保持する行動をみると，女性が行なっている割合が多いことが認められた。また気分との関連は認められなかったが，清潔に対する意識との関連が認められた。清潔に対する意識が男性よりも女性のほうが高いことも関連していると考えられる。清潔が気になる状況は，多少異なるが，これは家事は女性が担うという長年の生活習慣と関連していると考えられた。現在，家電機器の充実，簡便化が図られ，家事が容易になっているとはいえ，高齢者にとっての家事は重労働になる[6]。高齢になることで体力の衰えや身体疾患も増加すると考えられるので，男女の役割意識にとらわれることなく，男女で分担するなど提案することが必要になると思われる。

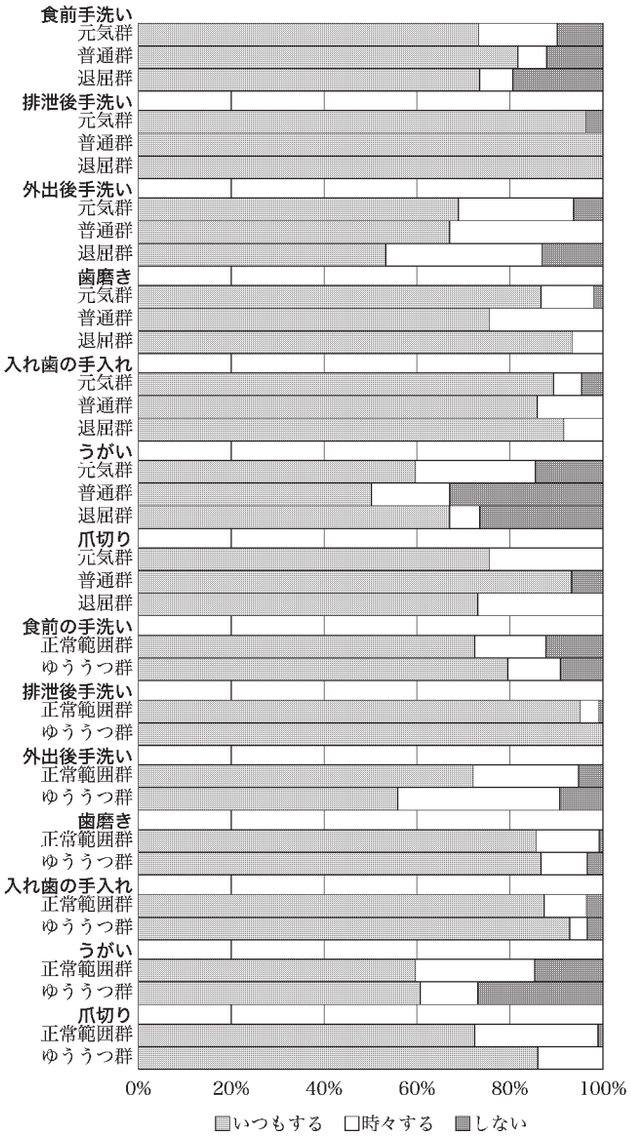


図 8　予防的清潔行動；気分との関連

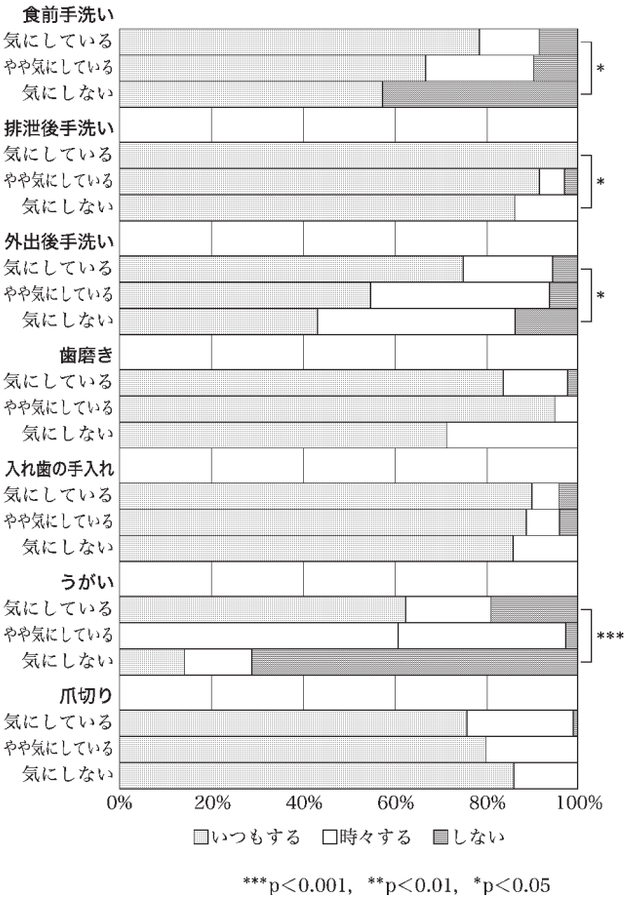


図 9　予防的清潔行動；清潔意識との関連

2．自己の清潔保持行動

自己の清潔保持行動は女性のほうが頻度が高いことが認められた。女性は洗濯などの役割を担う一方で，自己を清潔に保持するように努めていることがわかった。これは身だしなみへの関心の高さ[10]や，おしゃれの意識と関連があるのではないかと思われた。

また気分との関連では，ゆううつと考えられた人や主観的健康観の低い人の下着の交換頻度が少ないことが認められた。洗髪や上着の交換などの交換の頻度は変わらないものの，下着の交換頻度が少ないことは，他者への配慮はできているとも考えられるが，下着のように他者からは明らかにならない部分で，自己の清潔を保持することが困難になっていると思われる。高齢者の場合[15]，特に，陰部や臀部が排尿便で汚れやすく，また，括約筋の働きが低下するため，笑ったり，くしゃみをするだけで下着を汚すことも

ある。そのため下着交換は毎日するよう指導する必要があると思われる。高齢者には，自分自身の清潔を保持することが気分転換になり，それが生活意欲やQOLの向上につながるように指導，援助すること重要である。

また入浴については気分の状態との関連が示唆され，入浴頻度だけではなく，入浴時間にも着目して指導することが必要になると考える。

3．予防的清潔行動

予防的清潔行動では，性別との関連や気分との関連は認められなかったが，清潔意識との関連が認められた。清潔に対して「気にしない」人の手洗いの頻度やうがいの頻度が少ないことが認められた。また男性に皮膚のトラブルが多いことから考えると，清潔意識を高めるような働きかけも重要になると考える。

さらに歯磨きや入れ歯の手入れは感染を防止する上で重要であるが，含嗽も呼吸器感染防止には欠かせない。また唾液分泌機能の低下からくる口腔乾燥，口腔内感染や舌苔，口臭除去をするためにも口腔内を清潔に保つことが重要である[1,16]。高齢者は，いろいろな口腔内の問題やそれから波及する問題を持っているために，予防的清潔保持行

動の重要性を指導することが求められている。

Ⅵ．おわりに

150名の高齢者を対象に清潔行動とそれに関連する要因を調査した。その結果，清潔保持に関する高齢者への指導では対象者の状況を考え，具体的に指導する必要性が示唆された。

しかし，本研究は入院の必要のない地域生活を維持している高齢者を対象者としていること，1つの地域に限定されていることが限界である。

今後は清潔を保持するための指導を実施し，その結果を追求する必要がある。

最後に，本研究にご協力いただいた皆様に深く感謝します。

■文　献

1) 米山武義：口腔ケアと誤嚥性肺炎，Genatic Medicine, 35，167-171，1997.
2) 佐藤みつ子，他：清潔観と清潔行動に関する研究；若年者と高齢者の比較，看護総合科学研究会誌，4(2)，3-13，2001
3) 七田恵子：老人看護学；高齢者の生活習慣と健康，老年精神医学雑誌，9(2)，197-201，1998.
4) 七田恵子：老人看護学；身体清潔の援助，老年精神医学雑誌，9(8)，985-988，1998.
5) 中島紀恵子，他：老人看護学，医学書院，1995.
6) 七田恵子：高齢者の生活と健康，老年精神医学雑誌 8(12)，1333-1341，1997.
7) 岩崎清，他：高齢者の日常生活と健康，社会老年学，29，1991.
8) 阿曽洋子編：看護・介護のための在宅ケアの援助技術，廣川書店，1999.
9) 服部恒明，他：大学生の日常生活における清潔行動，学校保健研究，44(3)，239-248，2002.
10) 矢口久実子，他：高齢者の清潔観と清潔行動に関する研究，看護総合科学研究会誌，4(2)，83，2001.
11) Yesavage, J. A., Brik, T. L. et al.：Development and validation of a geriatric depression screening scale-A preliminary report-J, Psychiat. Res, 17(1), 37-49, 1983.
12) Neal R. M., Baldwin R. C.,：Screening for anxiety and depression in elderly outpatient, Age Aging, 23(6), 461-464, 1994.
13) van Marwijik H. W., Wallance P., et al：Evaluation of the feasibility, reliability and diagnostic value of shortened version of the geriatric depression scale, Br J. Gen. Pract, 45(4), 195-199, 1995.
14) 矢富直美：日本老人における老人用うつスケール(GDS)短縮版の因子構造と項目特性の検討，老年社会学，16(1)，29-36，1994.
15) 賀集竹子編：老人看護の基本，87，医学書院，1983.
16) 鈴木俊夫，他：高齢者の口腔ケア；知識と実践，日総研，2000.

【要旨】 高齢者にとって清潔を保つことは感染や疾病を予防し，健康の維持増進を図る上で重要である。しかし，高齢になると身体機能の低下により清潔を維持する動作が行ないにくくなるばかりか，抑うつ気分などにより他者との交流が少なくなるために清潔に関する関心も低下するのではないかと考えられる。そこで本研究では高齢者の気分等清潔行動に影響を与える要因を明らかにすることを目的とした。調査対象者は入院をしていない在宅の高齢者150名(男性63名，女性87名，77.0±5.6歳)である。清潔行動として，環境の清潔保持行動，自己の清潔行動，予防的清潔行動を考えた。また対象者の気分を把握するためにGDS短縮版を用いた。さらに清潔行動に関連する要因として清潔への意識，家族構成等を同一の調査用紙に盛り込み，インタビューガイドとし半構造的面接法で調査した。一人暮らしが13名(8.7%)，配偶者と二人43名(28.7%)であった。GDS短縮版で抑うつ傾向にあると判断されたのは2名のみであった。「自室の清掃」など環境の清潔に関して「いつもする」と回答したのはすべて女性が多かった($p<0.001$)。「整髪の頻度」など高齢者自身の清潔行動や「うがい」などの予防的清潔行動に関しては「普段から清潔にするよう気にしている」という人の頻度が多い傾向が認められた。抑うつ傾向の人は入浴の頻度が少ないが，1回あたりの入浴時間が長い傾向が認められた。環境の清潔保持行動は性別と関連があり，習慣的役割意識と考えられた。高齢者自身の清潔行動や予防的清潔行動は，清潔に関する意識と関連が認められたが，一方，入浴は気分との関連が認められた。男性の高齢者には環境の清潔保持行動を促進できるような援助が必要であり，予防的清潔行動を促進するためには清潔意識を高めるための援助の必要性が示唆された。