

生活基本行動システムの肥満低減と心理指標改善のエビデンス

第 56 回

三重県公衆衛生学会総会抄録

と き 平成16年1月9日(金)

ところ 三重県上野庁舎
(7F大会議室・4F会議室)
上野市四十九町2802番地
電話：0595-24-8070

三重県公衆衛生協会

たのしく無理なく実施できた肥満改善プログラムについて

- 杉谷俊明 ・ 山下成人 (紀南保健福祉部) ・ 二村恵美子 (紀宝町保健福祉課)
・ 加藤葉子 (紀和町福祉課) ・ 落合正浩 (タカオカクリニック)

はじめに

県と紀南地域5市町村で組織する「紀南健康長寿推進協議会」では、「健康長寿モデルエリア計画」である「げんき夢プラン」で紀南地域45,000名の健康長寿をめざしています。

今回、「げんき夢プラン」の基本システムである、①「げんき夢健康大学」で、集団による気楽に楽しい健康づくり活動、②「げんき夢クリニック」で、個別健康相談に応じること、③「げんき夢クラブ」で、自主的な健康づくり活動をすすめること、を統合的に実施して、この基本システムにもとづく介入が肥満改善にも有効に機能するか否かを実験しました。

対象

肥満改善プログラムの受講生として、・肥満だと思っている方、・健康診断などで肥満と指摘された方、・生活習慣病などの予防のため適性体重に減量したい方、を対象に地元新聞で公募し、100名を超える電話による応募者の中よりBMIの高い方から66名を対象としました。

方法

6月1日、全参加者にインフォームド・コンセントのうえ測定(自覚症状等調査表、体重、体脂肪、血圧検査と血液採取)し、その直後に抽選でA(介入群)・B(コントロール群)に班分けを行い、無作為比較対照試験を実施しました。

介入したA群には、月1回、計2回の「げんき夢健康大学」の集団講座受講と、医師等による個別相談「げんき夢クリニック」1回、受講者の自主活動として、週1回の「げんき夢クラブ」を、システムとして提供しました。

2か月後の8月30日、A・B群に対し初回同様の検査を行い、介入の効果を測定しました。さらに、2か月後の10月4日、A群に対し3回目の検査で介入効果の持続性を測定しました。

基本的な方針と介入の内容

「少しずつ、できるだけ無理なく、元気な生活に向けて、生活実ケンをしていこう」を基本方針とし、リバウンドの指摘される従来の管理指導ダイエットではなく、できるだけ気楽に楽しく、仲間と共に、を重視しました。具体的な介入の内容は、(1)休：休養・こころのメニュー、(2)食：栄養・食のメニュー、(3)働：身体活動・運動のメニュー(別添資料2参照)を行いました。

結果(別添資料1参照)

体重はA群2.1kgの減少であり、B群の減少0.5kgと有意差がありました。BMIにおいても有意に低下しました。さらにA群は介入終了2か月後(開始から4か月後)においては、2.8kgの減少となり、介入効果は持続してリバウンドは認められませんでした。主体的健康感「しあわせでしたか?」「イキイキでしたか?」は、A群はB群に比して有意な高得点でした。