

氏名（本籍）	もり おか 盛 岡 のぞみ （兵庫県）
報告番号	甲第8号
学位の種類	博士（健康福祉学）
学位記番号	健康福祉博甲第8号
学位授与年月日	2012（平成24）年3月21日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当（課程博士）
学位論文題名	健康行動の継続にかかわる要因の分析
論文審査委員	主査 教授 長坂 祐二 副査 教授 林 隆 副査 准教授 草間 かおる

論文要旨

生活習慣病の予防や治療における生活習慣改善の効果については多くのエビデンスがあるが、長期的に健康行動を促進する健康教育プログラムは未だ確立されていない。本研究では、メタボリックシンドロームの予防を目的とした生活習慣改善プログラムを実施し、体重や健康行動における効果を検討した。さらに、生活習慣改善プログラム参加者の健康行動の継続にかかわる要因について分析を行った。

地域住民を対象とした4～6カ月間の生活習慣改善プログラム（2007～2010年）に参加した86人のうち、プログラムを修了した81人（男性20人、女性61人、年齢 58.3 ± 11.2 歳、BMI $25.0 \pm 3.7 \text{kg/m}^2$ ）を対象とした。生活習慣改善プログラムは、調査、目標設定、自己記録、グループ学習会、支援レターで構成した。管理栄養士がファシリテーターを務め、担当の対象者に宛てて個別コメントを作成した。

生活習慣改善プログラムの構成要素に対する評価では、支援レターの満足度がもっとも高く、行動に対する個別のフィードバックが有効であった。

介入前の身体的・心理的要因から生活習慣改善プログラム参加者の減量を予測することはできなかった。しかし、行動目標の実行度にかかわる介入前の身体的要因として、年齢とBMIが抽出され、年齢が高い人ほど行動目標の実行度が高く、BMIが大きい人ほど行動目標の実行度が低かった。行動目標の実行度にかかわる介入前の心理的要因には、優先順位をつけるスキルが抽出された。

対象者が設定した行動目標は、間食や歩行を中心とした内容であった。数値を含む具体的な行動目標を設定した人ではエネルギー摂取量が減少し、夜9時以降の飲食を意識した行動目標を設定した人ではたんぱく質摂取量の減少が大きかった。運動目標の実行度は食事目標の実行度よりも低く、生活習慣改善プログラムにおける課題であった。

管理栄養士が作成した個別コメントの内容は、承認が48.3%、質問が4.0%、提案が10.3%、コーチング以外の言葉かけが37.4%であった。個別コメントの28.5%は、コーチングのスキルに分類されない指導の言葉かけであった。減量や行動変容と関連する言葉かけは見出されなかったが、管理栄養士は対象者の年齢や行動変容ステージに合わせて個別コメントの内容を選択していた。

行動目標の実行度と関連する介入前後の心理的要因の変化として、自己管理スキルの増加が抽出された。減量ならびに行動目標の実行度と関連して、生活習慣病への脅威の低下がみられた。減量成功者の心理面においては日常生活での怒りっぽさが増加し、行動目標の実行度が高かった人では精神的な支援者の存在が認識されるようになっていた。本研究によって、自己管理スキルに着目した生活習慣改善プログラムが健康行動の継続を促進する可能性が示唆された。

Abstract

Analysis of factors related to continuation of health behaviors

There is ample evidence that modifying lifestyle behaviors and continuation of health behaviors are the key factor in both prevention and management of life-style related disease. However, there are still not health education programs that have promoted health behaviors over the long-term. In this study, I held seminars for lifestyle modification to prevent metabolic syndrome and examined the effects on their weights and health behaviors. Furthermore, I extracted some factors which were related to the achievement of the self-determined goals.

Eighty-six community-dwelling people were recruited, and 81 participants (61 women and 20 men), with a mean (\pm SD) age of 58.3 ± 11.2 years and a body mass index (in kg/m^2) of 25.0 ± 3.7 completed a 4-6 months lifestyle modification program. The program was consisted of self-assessment, goal setting, self-monitoring, group sessions and tailored messages from registered dietitians. Registered dietitians played the role of the facilitator in this program and made tailored messages addressed to their own participants.

The participants were most satisfied with the tailored messages. This indicates that the feedback for their achievements was effective way to support their action.

Physical and psychological characteristics at baseline were not predictors of weight loss during the intervention. Age and body mass index at baseline were the predictors of the achievement of their action targets. The old age and a skill of making priority at baseline were associated with their good achievements, and the high body mass index was associated with their poor achievements.

The most action targets which were determined by the participants were “keeping off snacks” and “walking”. Individuals who had numerical goals for their action targets decreased their energy intake. On the other hand, individuals who decided keeping off midnight snacks after 9:00 p.m. reduced more protein intake. The achievement of the exercise targets was lower than the diet targets, which is weak point of this program.

Tailored messages made by registered dietitians were assigned to four categories according to coaching theory. These categories were “consent” (48.3%), “question” (4.0%), “proposition” (10.3%), which were coaching components, and the fourth category contained “exceptions to coaching components” (37.4%). In the sub-categories, “direction” was most frequently used (28.5%), which were not coaching components. Although the relationships between the elements in tailored messages and their effects on weight loss and behavioral changes were not found, the registered dietitians selected the appropriate elements along the participant's age and stages of change.

The improvement of self-management skills was associated with the higher achievement of action targets. Individuals who had weight loss or the good achievement of their action targets showed the decrease of perceived threat against life-style related disease. The success in weight loss was associated with the increase in the anger score, and the good achievement of their action targets was associated with the increase in the spiritual support score. The results of this study suggest that lifestyle modification programs which intend to improve the self-management skills may be effective programs to promote behavior change for health promotion.

審 査 結 果

本研究は、メタボリックシンドロームを予防するための生活習慣病改善プログラムを開発・実施し、その結果から健康行動の継続にかかわる要因を明らかにすることを目的としたものである。

博士論文は、4章で構成され、第1章では、序論として、健康行動理論に基づく生活習慣改善プログラムの開発が必要な背景を記載している。第2章では、これまで報告されている主要な健康行動理論を概観し、健康行動理論に基づく生活習慣改善プログラムを独自に開発した経緯を説明している。第3章では、開発した生活習慣改善プログラムに基づいて、メタボリックシンドロームが気になる人を対象にセミナーを実施し、生活習慣面、身体面、心理面に対する有効性を示している。また、プログラムの構成要素の評価を行い、支援レターの満足度がもっとも高いことを示している。第4章では、セミナー参加者の体重減少および目標達成率に影響するセミナー前の要因を分析し、若年肥満者で効果が表れにくいことを示している。また、セミナー前後での身体的・心理的变化の分析から自己管理スキルに着目したプログラム開発の可能性を指摘している。さらに、ファシリテーターとしてセミナーに参加した管理栄養士が、対象者に作成した個別コメントの分析から、管理栄養士は、対象者の年齢や行動変容ステージに合わせてコメント内容を選択しているが、コーチングスキルのうち質問スキルの使用が少ないことを明らかにしている。

本論文で得られた知見は、地域における健康教育プログラム開発に役立てられ、地域住民の健康づくりに貢献することが期待されることから博士論文として評価できる。

最終試験では、研究のデザイン、結果の分析方法、解釈に関する質問に対して、概ね適切な回答が得られた。

以上の所見を総合して博士論文審査及び最終試験に合格したものと認める。