

## 健康寿命アップ食生活研究班の結果報告 (その1) 結果の概要について

駒田 亜衣<sup>1)</sup> 嵯峨井 勝<sup>1)</sup> 佐藤 伸<sup>1)</sup>  
工藤乃理子<sup>2)</sup> 森永 八江<sup>1)</sup> 井澤 弘美<sup>1)</sup>  
原田 光子<sup>1)</sup> 三津谷 恵<sup>1)</sup> 羽鳥 有香<sup>3)</sup>  
海老根亜紀<sup>4)</sup> 藤田 修三<sup>1)</sup>

1) 青森県立保健大学

2) 元青森県立保健大学

3) 青森県立保健大学大学院

4) 青森市民病院

Key Words : ①高脂血症 ②健康教室 ③行動変容

### I. はじめに

健康レベルを向上させるためには、「健康日本21」のテーマである一次予防に重点を置き、健康増進に努めることが重要である<sup>1)</sup>。個々人の健康および生活全体に対する意識の改革や、生活習慣の改善をはかることで、健康寿命アップにつながり、QOLも向上する。

本学健康科学研究センターでは、青森県民の生活習慣病の予防を目指し、官学連携研究として「健康寿命アッププロジェクト」を進めている。

### II. 目的

地域住民の健康意識の向上をはかるため、動脈硬化性疾患の発症因子とされる高脂血症を中心に、高血圧、糖尿病および肥満に関わる検査値から健康指標を求め、健康教室（総合検査、グループ学習、個人栄養指導）を開催した。行動変容から健康指標を改善するため、自己の食生活等の問題点を把握し、具体的な解決のポイントを探ることで、健康寿命アップにつなげることを目的とした。

### III. 研究方法

1) 研究調査の概要 : 住民基本健康診査台帳から、高脂血症要指導のヒトで糖尿病など他の生活習慣病を発症していない住民に健康教室の参加を募った。無作為抽出法により介入群と非介入群に分け、5ヶ月

問調査研究を行った(図1)。

- 2) 調査地区および参加人数：平成15年から17年度までに本県のK町、K村、S村、H町、S町の5町村で調査を実施し、のべ105名が参加した(介入群54名、非介入群51名)。
- 3) 健康指標の測定
  - ①体組成(身長、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、BMI)および血圧、
  - ②血液検査(総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、血糖値、HbA1c、フィブリノーゲン)、
  - ③加速度脈波、
  - ④動脈硬化度測定、
  - ⑤血液レオロジー(血液サラサラ度)

介入群については、調査初回および最終回に①～⑤の全項目、4回目に①～③の項目を測定し、その他の健康教室開催時には毎回①の測定を行った。非介入群については、初回と最終回に全項目を測定した。

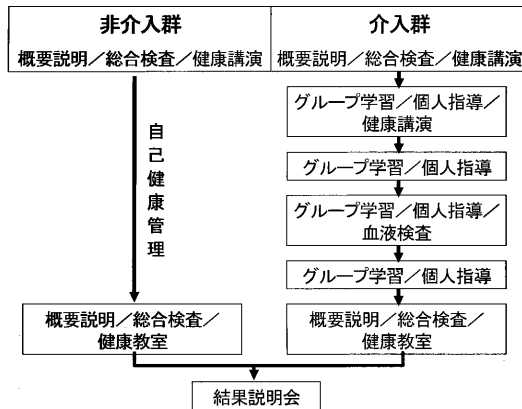


図1 調査の概要

#### 4) 健康教室の内容

- ①グループ学習：学部学生の教育方法であるPBL<sup>2)</sup>を、地域住民の生活習慣改善教育に適するように改良した健康教育TYA方式<sup>5)6)</sup>によりグループ学習を行った。
- ②個人栄養指導：事前に行った食生活調査をもとに、管理栄養士が栄養価計算し、介入群は毎回計6回、非介入群は初回と最終回の計2回の個別栄養指導を行った。

#### IV. 結果

初回と最終回の測定結果で、介入群、非介入群ともにBMI、体脂肪、内臓脂肪レベル、総コレステロール、LDLコレステロールが有意に低下したが2群間に有意差は見られなかった。介入群でのみ有意に改善が見られたものは、血液レオロジー(血液通過時間)(図2)、フィブリノーゲン(図3)、HbA1c、動脈硬化度(硬さおよび足

のつまり)(図4)であった。

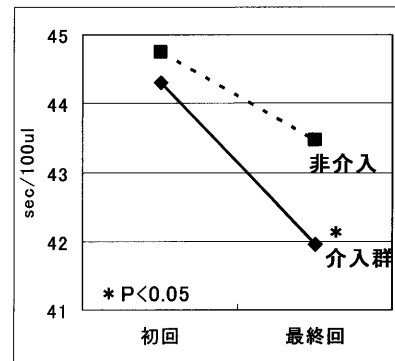


図2 血液レオロジー測定の結果

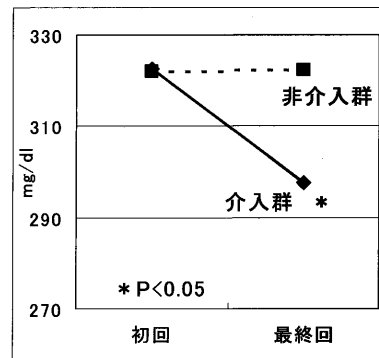


図3 フィブリノーゲンの結果

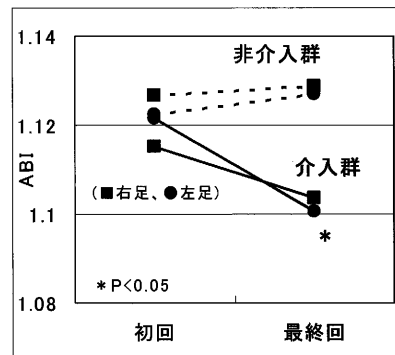


図4 ABI(動脈硬化度)測定の結果

#### V. 考察

BMI、体脂肪、内臓脂肪レベル、血中脂質等の血液検査が非介入群においても改善されたことは、初回の総合検査と個人栄養指導だけでも十分に意識改革がされた可能性があると思われる。介入群だけ有意に低下した血液レオロジー測定は、自分の血液性状を視覚的に見ることができたことに加えて、5ヶ月間のグループ学習と個人栄養指導の効果が大きく影響したと考えられる<sup>3)4)</sup>。すなわち、高脂血症などを題材とする架空のシナリオに対して、自身の考えで生活上の問題点を見出し、それを個人栄養指導で自分の問題点と重ねながら解決・改善しよ

うとする取り組みは、ひとりで健康づくりをする場合と比較してはるかに効果が高いと考えられる。それと関連して、血栓の出来やすさの指標であるフィブリノーゲンや動脈硬化度も改善された可能性がある。

今後はさらに、この健康寿命アップの取り組みを有効なものとするための改善・改良を加え、本県の平均寿命の延伸に寄与したいと考えている。

## VI. 文献

- 1) 「健康日本21 (21世紀における国民健康づくり運動について)」財団法人健康・体力づくり事業財団 (2000)
- 2) ドナルド R. ウッズ、訳 = 新道幸恵「PBL 判断力を高める主体的学習」医学書院 (2004)
- 3) 井澤弘美「生活習慣改善介入調査への MC-FAN の導入の試み」第11回日本ヘモレオロジー学会プログラム / 抄録, pp59 (2004)
- 4) 井澤弘美「健康教室への血液レオロジー測定装置 MC-FAN の導入とその成果」第2回青森県立保健大学学術研究集会プログラム・抄録, pp40 (2004)
- 5) 浅田 豊, 山本春江, 竹森幸一, 他:「減塩による高血圧の一次予防を目指した効果的教育モデルの開発, 第1報 TYA 方式による学習状況を中心に」, 青森保健大雑誌5 (1), 53-61 (2003)
- 6) 竹森幸一, 山本春江, 浅田 豊, 他:「減塩による高血圧の一次予防を目指した効果的教育モデルの開発, 第2報 指導効果の分析を中心に」, 青森保健大雑誌5 (1), 63-67 (2003)