

健康寿命アップ食生活研究班の結果報告 － 6市町村の調査結果と総合分析－

森永 八江¹⁾ 嵯峨井 勝¹⁾²⁾ 駒田 亜衣²⁾
佐藤 伸¹⁾²⁾ 井澤 弘美¹⁾ 藤田 修三¹⁾²⁾

1) 青森県立保健大学

2) 青森県立保健大学大学院健康科学研究科

Key Words : ①健康寿命 ②健康教室 ③個人栄養指導

I. はじめに

平成12年の統計によると青森県は平均寿命が男女ともに全国最下位であった。本学では青森県の平均寿命最下位脱出のため、健康科学研究センターを中心に健康寿命アッププロジェクトを立ち上げ、調査・研究および保健活動を行ってきた。我々は食生活研究班として、平成15年より県内の地域住民を対象に調査研究をすすめ、一次予防の観点から食生活の見直しに重点を置いた健康教室を開催してきており、これまで健康指標改善につながるさまざまな知見を得つつある^{1),2)}。

II. 目的

発表者らは一昨年より青森県民の健康状態の改善ひいては県内全域の健康寿命の延伸を目的に、グループ学習と個人栄養指導を併用した健康教室を続けている。

昨年の青森県立保健大学学術研究集会において、5市町村の調査結果を報告したが、その後さらに黒石市で実施したので、6市町村の調査結果の報告を行う。

III. 研究方法

1. 対象者及び対象地区

対象者は住民健診で血中総コレステロールが220mg/dL以上で、薬物治療を行っていない者とした。対象地区は上北町、佐井村、小泊村、下田町、平賀町、黒石市とした。実質参加者は111名で男32名、女79名であった。平均年齢は男59.9歳、女59.6歳であった。群別の参加者数は対照群54名、介入群57名であった。地域別の参加者数は上北町27名、佐井村7名、小泊村9名、下田町21名、平賀町22名、黒石市25名であった。

2. 調査方法

血液検査などの健康指標を調査の前後に導入し、自己健康管理グループ（非介入群）と健康教室参加群（介入群）にわけて、健康教室の効果を検討した。

3. 食生活調査と健康指標

食生活調査は健康教室の初回および最終回に1日分の献立表を作成提出し、それを管理栄養士が栄養計算した。健康指標は、身体測定（身長、体重、体脂肪、内臓脂肪、血圧）、血液検査（総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、血糖、HbA1c、フィブリノーゲン）、MC-FAN（血液サラサラ度）、ABI-Form（動脈硬化度）、Artett（加速度脈波測定）とした。

4. 健康教室

個人栄養指導とグループ学習とを併用した健康教室プログラムとした。グループ学習は、判断能力を高める主体的学習方法PBL(Problem-based Learning)³⁾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T Y A方式^{4),5)}により実施した。グループ学習のテーマは「食物繊維と健康」「肥満と高血圧・高脂血症」「中性脂肪」「健康的な食生活」などとした。個人栄養指導は栄養士が実施した。

5. 統計処理

非介入、介入群間の前後の比較を二元配置分散分析で行った。

IV. 結果および考察

食生活について調査の前後を両群間で比較すると、介入群において野菜の摂取量が有意に増加し、それに伴い食繊維摂取量も有意に増加した。このことはミネラルのバランスの改善および葉酸摂取量の増加にも影響を与えた。

健康指標となる体重およびBMIを調査の前後を両群間で比較すると、介入群においてが有意に低下した。総コレステロール、LDLコレステロールは両群で初回に比べ最終回で有意に低下したが、グループ間に有意差は見られなかった。収縮期血圧は非介入群で2 mmHg、介入群で5 mmHg低下したが、群間に有意差は見られなかった。平賀町、下田町、黒石市に導入した血管老化度も調査の前後を両群間で比較すると、介入群において有意に低下した。

以上のことは、健康教室で生活習慣とくに食習慣の行動変容が起こり、野菜摂取量が増加し、健康指標の改善につながったと考えられた。

VI. 文献

- 1) 発表者(藤田修三ほか) 第51回日本栄養改善学会学術総会講演集 p 331 (2004)
- 2) 発表者(海老根亜紀ほか) 第63回日本公衆衛生学会総会講演抄録集 p 247 (2004)
- 3) 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)
- 4) 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T Y A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)
- 5) 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)

VII. 発表

第53回日本栄養改善学会学術総会で発表。