

特定保健指導後の継続的な自己記録へのプログラム

A program to continue self-monitoring after designated health counseling on metabolic syndrome

内田雅人

(和洋女子大学人間・社会学系)

Masato Uchida

(Wayo Women's University)

Key words : designated health counseling, feedback stimulus, metabolic syndrome, reinforcement, self-monitoring

問題と目的

メタボリックシンドロームの診断を受けると、特定保健指導の対象となる。生活習慣病のリスクの高い場合には“積極的支援”、リスクはあるものの緊急性のない場合には“動機づけ支援”のいずれか6か月間の指導を受けることができるが、受診者の健康改善行動の継続にはいくつかの困難が伴われることがある。一方、特定保健指導に係らずさまざまな減量プログラム等で、身体的指標の変化の自己記録には減量行動への強化効力が認められている。本研究の目的は、特定保健指導期間終了後の自己記録が、継続されなかったり、あるいは指導期間中には見られていた測定値の漸減傾向がなくなるようなことを回避するための方策の検討である。

方法

対象者 本研究開始時 56歳の男性 A。職場の健康診断でメタボリックシンドローム基準該当の判定を受け、特定保健指導の対象者となった。

20XX年に6ヶ月間の“積極的支援”、20XX+1年に6ヶ月間の“動機づけ支援”を受けた。

手続き 本研究では、動機づけ支援指導終了後80週間の自己測定・自己記録の行動維持と測定時のフィードバック情報の有効な提示方法を検討した。A B A C A Dデザイン(正確にはA B C D C Eデザイン)を用い、積極的支援を受ける前4ヶ月間のベースライン(A)には、就寝前の体重記録データを用いた。積極的支援期間(active counseling)を(B)とした。B期ではメタボリックシンドローム脱出に向けた5つの行動目標(①歩行、②自転車走行、③禁酒、④野菜摂取、⑤腹八分目の夕食)を設定し、就寝前の体重を記録した。これら行動目標の達成状況と体重変化は本研究期間中継続記録され、体重変化はグラフ化して提示された。積極的支援後の自己記録期間(self monitoring)を(A)、その後の動機づけ支援期間(motivational counseling)を(C)、その後の自己記録期間(self monitoring)を(A)、その後の改善されたフィードバック期(improved self

monitoring)を(D)とした(figure1)。D期では、体重の記録ごとに測定日の前1週間の平均値との差に応じてGOOD!(減少に対応した強化子)かFIGHT!(増加に対応した罰子)のフィードバック刺激が提示された。

結果と考察

身長と標準的BMI値から、対象者Aの適正体重は65kgと算出された。研究開始時の体重(73kg)から漸減し、研究終了時には標準体重に到達した。この間、積極的支援による減量への効果は明らかであったが、動機づけ支援の効果は明確ではなかった。自己記録第1期には前半に効果が見られたが後半は見られなくなった。自己記録第2期には効果は見られなかった。改善されたフィードバック期には持続的な漸減傾向が見られた。この期の特徴は、フィードバック刺激が測定当日の測定値を単純に反映したものではなく、過去7日分の平均測定値をもとに提示されたことである。直前日よりも体重が増加していても過去7日分の平均値をもとに強化子が提示されることもあるなどの意外性要因の付加により減量行動への動機づけを維持できたと考えられる。

また、設定された行動目標の最終的な達成度は、自転車走行73.4%、腹八分目の夕食68.4%、禁酒43.0%、歩行21.5%、野菜摂取17.7%であった。

すなわち、自己記録を強化・維持するためのプログラムと、適度の有酸素運動と節食が適正体重の回復に有効であったと推察される。

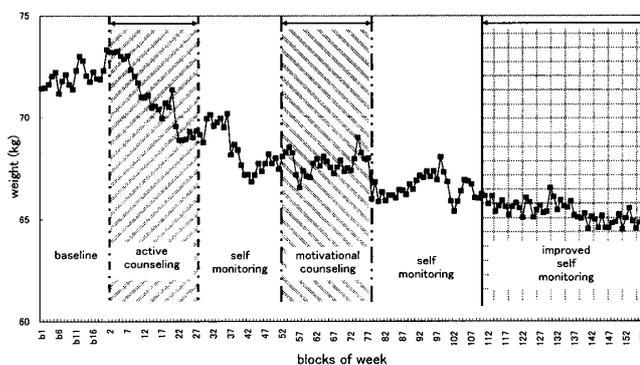


Figure1 Change of Weight