

メタボリックシンドロームを含む生活習慣病予防の保健指導に関する研究

なかした ゆみこ
仲下 祐美子 (千里金蘭大学看護学部)

【はじめに】

わが国では、2008年度からメタボリックシンドロームやその予備群を主な対象とした特定健康診査・特定保健指導制度が開始されている。第二期の改正がなされ、制度がスタートして8年が経過した。現在の特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目した上で、生活習慣病の危険因子の数に応じて階層化された保健指導対象者に対し、個々の生活習慣の改善に主眼を置いた指導が行われ、その結果が健診データの改善に結びつくことが重視されている。また、特定保健指導としての扱いはないが、非メタボのハイリスク者等への保健指導を強化する方針が示され、糖尿病等の生活習慣病有病者や予備群の減少にむけた保健指導の徹底と質の向上が求められている。

筆者は、大阪府職員として保健所での勤務を経て、大阪府立健康科学センター（現 大阪がん循環器病予防センター）において特定健康診査・特定保健指導やドックにおける保健指導に従事する傍ら、その実践の中で保健指導に関わる研究仮説を設定し、現場のデータを用いて分析することにより研究を実施してきた。本稿ではこれまでの研究概要を報告し、メタボリックシンドロームを含む生活習慣病予防の保健指導への活用につなげたい。

【研究報告】

生活習慣に起因する疾病として、運動・食事・喫煙などの不適切な習慣が引き金となる肥満、血糖高値、脂質高値、血圧高値、動脈硬化症から起こる虚血性心疾患、脳血管疾患、メタボリックシンドロームなどが挙げられる。これらの生活習慣病の危険因子の中で、筆者は研究

テーマとして今なお日本人の第一位の原因である喫煙をテーマとし、主に喫煙とメタボリックシンドロームとの関連性の検討、喫煙状況と他の生活習慣の相互の関連性の検討、特定保健指導における喫煙状況別の減量効果の検討を行った。以下にそれぞれの研究の要約を示す。

1. 喫煙とメタボリックシンドロームとの関連性の検討

喫煙とメタボリックシンドロームとの関連および喫煙と飲酒の組み合わせの影響を検討した。分析対象は男性 3904 人である。喫煙本数ならびに飲酒量はメタボリックシンドロームと有意な関連を示した。また、メタボリックシンドロームに対する喫煙 30 本以上と飲酒 3 合以上の組み合わせは有意に関連した。これらのことから、喫煙、飲酒はメタボリックシンドロームの危険因子であり、多量喫煙・多量飲酒が組み合わせるとメタボリックシンドロームのリスクが高まることが示された¹⁾。

2. 喫煙状況と他の生活習慣の相互の関連性の検討

禁煙年数を含めた喫煙状況と食習慣、飲酒習慣、運動習慣、睡眠障害との関連を検討した。男性 4009 人、女性 1620 人を分析対象とした。喫煙は、男女ともに食習慣の偏りおよび多量飲酒と関連し、男性では運動不足、睡眠障害とも有意に関連した。男女ともに現在喫煙者は非喫煙者に比べて不健康な生活習慣を有することが示され、男性ではこれらの習慣の多くは禁煙年数とともに頻度が低下しており、禁煙により他の生活習慣にも改善が波及することが示唆された²⁾。

3. 特定保健指導における減量効果と喫煙状況および生活習慣改善要因の検討

積極的支援を実施した男性349人を分析対象とした。評価指標は、初回支援時から1年後の体重変化率が4%以上であることと定義した。減量成功と有意な関連がみられた項目は、初回支援時では「非喫煙」であり、特定保健指導後の各要因の変化では「運動習慣の改善」「間食や夜食をとる習慣の改善」「非喫煙の維持」であった。減量成功の促進要因は運動習慣および食習慣の改善、非喫煙の維持であることが示された³⁾。

4. 保健指導における研究知見の活用

以上の研究知見は、特定保健指導を含む保健指導の機会において、喫煙や飲酒に対する保健指導を強化する必要性を示すものと考えられる。また、複数の生活習慣の問題を有することが多い喫煙者に対する保健指導においては禁煙支援を行う重要性が高く、保健指導者が生活習慣の相互の関連性の理解を深め、保健指導の優先順位を検討する上で有用な情報を提供するものと考えられる。

今後の課題として、研究はいずれも1施設での職域の調査であるため、地域集団での検討のほか、サンプル数を増やした検討が必要である。継続した縦断研究も必要と考える。

【おわりに】

特定健康診査・特定保健指導はメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少に一定の効果があるものの、その実施率は厚生労働省の定めた目標値には達していない。厚生労働省では2018年からの第三期にむけた議論がスタートしているが、生活習慣病予防の対策として科学的根拠に基づいた健診・保健指導の実施とその質の更なる向上だけでなく、未受診者や健康への関心が低い者などへのアプローチの検討も必要であろう。

筆者は現在、大学の教職に就き、実践と研究を連動して実行できる人材育成を目指して保

健師教育に従事している。今後の研究においても現場感覚を持ちながら、地域や職域、健診機関等での保健指導の実践に役立つ研究を継続し、保健指導の質の向上や制度化に貢献できるよう研究をすすめていきたい。

謝辞

これまでご指導を賜りました公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター長 中村正和先生、前、大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻教授 三上洋先生に厚く御礼申し上げます。また、お世話になりました皆様に心より感謝申し上げます。

【文献】

- 1) Yumiko N, Masakazu N, Akihiko K, et al. Relationships of Cigarette Smoking and Alcohol Consumption to Metabolic Syndrome in Japanese Men. *Journal of Epidemiology*, 2010;20(5):391-397.
- 2) Yumiko N, Masakazu N, Akihiko K, et al. Relationship of Cigarette Smoking Status with Other Unhealthy Lifestyle Habits in Japanese Employee. *Japanese Journal of Health Education and Promotion*. 2011; 19(3):204-216.
- 3) 仲下祐美子, 中村正和, 木山昌彦, 他. 特定保健指導の積極的支援における4%以上減量成功と生活習慣改善要因との関連. *日本健康教育学会誌* 2013;21(4):317-325.

【略歴】

- 2009年 大阪府立健康科学センター(現、大阪がん循環器病予防センター)研究員
2012年 大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了
2012年 千里金蘭大学看護学部 講師
専門分野 公衆衛生看護学(現職)