

「食・生活支援ガイド」の開発と活用

第1報: ガイドの開発経過と専門職への普及研修会前後の参加者の変化

○奥山 恵¹⁾, 武見ゆかり²⁾, 足達淑子³⁾, 林芙美⁴⁾, 赤松利恵⁵⁾, 西村節子⁶⁾,
松岡幸代⁷⁾, 蝦名玲子⁸⁾, 坂根直樹⁷⁾, 中村正和⁶⁾

1) 東松山医師会病院健診センター, 2) 女子栄養大学, 3) あだち健康行動学研究所, 4) 千葉県立保健医療大学, 5) お茶の水女子大学大学院, 6) 大阪がん循環器病予防センター, 7) 京都医療センター, 8) グローバルヘルスコミュニケーションズ

【背景・目的】生活習慣病対策における効果的な食生活支援手法として、主に肥満の改善につながる支援手法を整理し、指導者用ツール「脱メタボリックシンドローム用 食・生活支援ガイド(以下、ガイド)」を開発した。ガイドを用いて研修会を実施し、参加者から意見収集を行い、また、研修会前後及び3か月の支援スキルに関するセルフエフィカシー(SE)の変化を検討した。

【方法】1. ガイド開発の経過: 体重コントロール或いは減量に関連する既存データを用いた量的検討と、特定保健指導を受けた減量成功者及び非成功者への個別インタビューによる質的検討を行い、減量の成功要因を整理した。その結果をふまえ、研究班員で議論を重ね作成した。「食・生活支援ガイド」は、初回面接、継続支援、最終評価時の3場面別に、支援の流れを整理したアルゴリズムと、支援者が自分の支援状況を振り返るためのチェックシート、及び参考の関連教材から構成される。作成上重視した点は、既存の支援プログラムや教材を変更することなく、導入可能なものにする点であった。

2. 研修会の開催と参加者の評価: 平成23年8月~9月に日本栄養士会と協同で、希望のあった全国7か所(岩手, 埼玉, 新潟, 愛知, 兵庫, 高知, 福岡)で研修会を開催した。研修会は約5時間で、ガイドを用いた支援ポイントの説明、通常の参加者同士のロールプレイに加え、実際の対象者を研究班員がその場で指導するデモ型のロールプレイを加えるなどの工夫を凝らした。研修会開始時と終了時に集合法で、また3か月後に郵送法で質問紙調査を実施し、ガイドにそった支援スキル18

項目のSEを5段階で尋ねた。研修前後の比較にはWilcoxonの符号付き順位検定を用いた。3か月後調査は無記名で実施したため、研修会後のガイド利用状況別の比較をMan-WhitneyのU検定で行った。

【結果】1. 研修会の総参加者数は458名、93.2%が管理栄養士で、特定保健指導の経験ありが61.6%だった。2. 研修会に参加し自分の保健指導や面接スタイルに気づきがあったかでは、「多いにあった」50.4%、「少しあった」46.7%で、具体的には、対象者をよく知ることの重要性、相手の話を待つことの必要性等の意見があった。ガイドを「すぐにも活用したい」は39.2%、「将来機会があれば活用したい」が51.7%だった。3. 研修会後の支援スキルの変化では、18項目全てで有意にSEが高まっていた。上昇幅が大きかった項目は、「やる気のない人に対し適切な対応をする」、「対象者が自分の体調や体型をどのように考えているか的確に把握する」、「体重が4%減少すれば血液検査の項目にも効果があると説明する」だった。4. 3か月後調査に回答を得た229名について、ガイド活用有無別にSE得点を比較した結果、活用者(70名)は非活用者(121名)に比べ、「押しつけでなく、対象者が自分で実行できそうと思えることを目標として設定する」、「本人の工夫や努力を評価し誉める」のSEが有意に高かった。

【結論】「食・生活支援ガイド」を用いた研修会は有用であり、管理栄養士の支援スキルに関するSEを高める可能性が示唆された。

*本研究は平成23年度厚生労働科学研究費補助金「生活習慣病対策における行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究」(主任研究者: 武見ゆかり)の一部として実施した。E-mail; takemi@eiyo.ac.jp