

目標設定が行動変容・メタボリックシンドローム因子に与える効果

中川 利津代 (徳島文理大学 栄養研究会)

【背景】

徳島県は、人口動態統計によると1993年より、2007年の一年を除いて17年間糖尿病の粗死亡率が全国の都道府県ワースト1位である。糖尿病の発症を予防するには、知識の習得レベルに留まらず、生活習慣が改善される行動変容が必要である。そこで、糖尿病予防教室参加者に対して、自己目標を設定し、セルフモニタリングする指導が、行動変容・メタボリックシンドローム指標の改善に及ぼす効果と参加者の自信度について研究した。

【方法】対象者：糖尿病予防教室参加者25名（男性7名年齢59歳±7、女性18名年齢61歳±5、BMI 24.6kg/m²±3.3）。平成22年7月から12月の5ヶ月間、1ヶ月ごとに4回、活動量がEx数で1.5倍量増加、食物繊維一日25gを目指すよう指導を行った。指導毎に参加者は、自分の意志で目標を設定し、その実行自信度を記入した。そして1ヶ月後の指導まで毎日、目標の実行度を○△×で記入することとした。介入前後にアンケートと血液検査を実施した。介入前後と指導時に体成分分析器（InBody740）により体組成を測定した。また、全指導前に3日間食事調査を実施し、WELLNESS21を用い分析した。活動量はライフコーダー（スズケン）を用い測定した。血液検査・体組成測定・食事調査結果、活動量は指導時に説明した。

【結果】1. 介入で食物繊維総量・Ex数・歩数・内臓脂肪断面積量・HDLコレステロールが有意に増加、体重・BMI・骨格筋量・TG値・空腹時血糖値・HbA1c

が有意に減少した。

2. 自分の意志で目標を立て行動を起こすことができたと回答した者は、92.0%。
3. Exと介入前における目標達成の自信度とに有意に正の相関があった。自信度81%以上のグループ（17名）が、80%以下のグループ（8名）に比べExが有意に増加。
4. 食物繊維総量と記入日数・総合得点とに有意に正の相関があった。
5. 次の項目に有意に負の相関があった。
(1)収縮期血圧と目標設定数・△の数。(2)拡張期血圧と目標設定数。(3)LDLコレステロールと目標設定数・○の数・記入日数・総合得点。(4)空腹時血糖値と△の数(5)HbA1cと△の数・×の数。(6)体重は目標設定数・記入日数。総合得点とは負の相関の傾向であった。(7)体脂肪量・体脂肪率・内臓脂肪面積量と目標設定数・記入日数・総合得点。体脂肪量・体脂肪率と○の数。

【考察】

1. 参加者が自分の意志で目標を設定し、セルフモニタリングをする方法は、介入前に比べ行動変容が見られ、メタボリックシンドローム指標が改善された。
2. 自信度の高い目標設定・目標設定数・記入日数・総合得点が向上する指導方法及び目標の実行度の記録法について更なる検討を重ねている。

連絡先 (中川 利津代)

徳島文理大学 人間生活学部 食物栄養学科 橋田研究室 栄養研究会

〒770-8514 徳島市山城町西浜傍示180
TEL : 088-602-8119 E-mail;
nakagawa_ritsuyo_1@pref.tokushima.lg.jp