

膝痛を抱える中高齢者を対象とした情報誌による通信プログラムの対象者と効果について

Characteristic of participants and the effects in book intervention in adults with knee pain

1K03A138-7 団 拓也

指導教員 主査 中村好男 先生 副査 奥野景介 先生

【緒言】

近年日本では、急速な高齢化に伴い、様々な疾患を抱えた高齢者が増加している。疾患の中でも、膝痛患者の増加は著しく、中高齢者の膝痛の中でも圧倒的に多い変形性膝関節症においては、年間 90 万人もの患者が発生し、総患者数は 700 万人とも言われている。膝痛の対症療法としては、大きく保存療法と手術療法があるが、その中でも保存療法である運動療法が効果が高いと言われ、注目されている。本研究では、中高齢者の膝痛に対する運動療法に着目し、さらに、患者が気軽に行える通信型プログラムを行った。

【研究目的と仮説】

通信型プログラムにどのような属性の方が集まるのか、また膝痛を抱えた中高齢者が行う通信型プログラムにおいて、効果のある最適な運動種目や運動頻度を検証し、提案することを目的とした。

次に、仮説を示す。①60 歳以上の女性が多く集まり、60 歳以下の男性があまり集まらないだろう。②年齢が上がるにつれて、また BMI が 25 以上 kg/m^2 以上の人では JKOM の値が高くなるだろう。③運動頻度が高い方が JKOM の値は下がり、つかまり足踏み 2 では効果が出やすいだろう。④ストレッチングとつかまり足踏み 2 を並行して行う人が多いと思われる。⑤運動頻度が高い方が平均年齢も高いだろう。⑥ウォーキングでは男性の運動頻度が高く、その他の種目では女性の頻度が高くなるだろう。

【方法】

研究対象者は新聞折り込みチラシで集まった 40 歳以上の中高齢者 259 名のうち、男性 69 名、女子 63 名の計 132 名。期間は 2006 年 5 月 1 日～2006 年 7 月 31 日の 3 ヶ月間。研究対象者に情報誌を 1 人 1 冊ずつ配布し、3 ヶ月間自由に活用してもらった。また、1 ヶ月ごと（月末）に質問紙調査を送り、回答してもらった。情報誌は「歩いて治すひざの痛み：黒澤尚著」を使用した。質問紙では、フェイスシート、Japanese Knee Osteoarthritis Measure (JKOM)、Coping Strategy Questionnaire (CSQ)、独自に作成したアンケートを使用した。これらの質問紙調査のうち、本研究ではプログラム前後の質問紙調査結果を使用した。統計解析には解析ソフト SPSS を用いて、t 検定

と一元配置分散分析を行った。

【結果】

体力科学プログラム参加者の属性については、参加者のうち 60 歳以上の男性は 73.9%、女性は 66.7%、合計では 70.5%と圧倒的に多いことが明らかになった。また、男性では年齢が上がると JKOM の平均得点も高くなった。全体では、男性と比べて女性の方が JKOM の平均値が高かった。筋肉体操において、運動頻度が週に 3 日以上の方が以前行っていた人や行っていない人と比べて JKOM の平均値が大きく下がるのが明らかになった。運動種目別では本プログラム前後の JKOM の平均値の差に有意差はみられなかった。つかまり足踏み 1 とつかまり足踏み 2 において、運動頻度が週に 1・2 回の人の方が週に 1 回未満の人と比べて平均年齢が高かった。筋肉体操では女性の方が運動頻度が高いことが明らかになった。

【考察】

60 歳以上の参加者が多く、その理由は膝痛は加齢に伴って増加することと余暇時間が増えることだと考えられる。筋肉体操では、週に 3 回以上行った人が、行わない人よりも効果が高く、週に 3 回実施することは最も効果の出る頻度であるだろう。参加者自身に運動頻度の選択させたことや運動を重複して行っていた人が多いせいか、運動種目によって JKOM の平均得点に差は出なかった。

【結論】

このような膝痛を抱えている中高齢者の通信型プログラムを行うにあたって、60 歳以上のニーズが高く、60 歳以上に適したプログラムを作成することが、必要性が高まり、効果も出やすいと考えられる。本研究でも、先行研究と同じように、年齢や性別によって JKOM の値に差が出やすいことがわかった。

プログラム内容に関しては、筋肉体操を勧め、頻度は週に 3 回以上行うことが効果的だと考えられる。また、情報誌で紹介された全ての運動種目に関して症状の改善がみられた。情報誌による通信型プログラムによっても、膝痛を抱えた中高齢者の症状改善に効果があるということがわかった。また、通信型プログラムの中でも、運動療法による効果がみられ、運動療法を勧めることで、効果が出やすいと考えられる。