

ウォーカーを対象とした内臓脂肪蓄積の一次予防に関する研究

ー内臓脂肪蓄積に関与する生活習慣の検討及び通信栄養教育の効果ー

健康スポーツマネジメントコース
5007A317-3 高泉佳苗

研究指導教員： 中村好男教授

第1章 序論

メタボリックシンドローム(Met S)該当者及び予備群は約 1,960 万人と推定され(厚生労働省, 2006)、特に、内臓脂肪蓄積は Met S の主要因として問題視されている。内臓脂肪蓄積の原因は明確ではないが、生活習慣の要因が大きいと言われているため、内臓脂肪を蓄積させない適切な生活習慣を確立することが一次予防として重要である。そのためには、内臓脂肪蓄積に関与する生活習慣を明らかにし、適切な生活習慣の形成をはかるための効果的な健康教育を推進していくことが求められる。

ところで、ウォーキングは健康増進、肥満解消のための効果的な運動の一つであり、ウォーカーは健康的な生活習慣を送っていると言われている(高峰ら, 1999)。そのため、ウォーカーに内臓脂肪蓄積者を認めなければ、その生活習慣は内臓脂肪蓄積を予防できる適切な生活習慣であると言える。

そこで、本研究では、内臓脂肪蓄積に対する効果的な一次予防の推進をはかるための一提言を得るために、ウォーカーにおける内臓脂肪蓄積に関与する生活習慣を調査し、さらに一次予防への効果的なアプローチ方法の検討を行った。

第2章

第1節 研究Ⅰ

【目的】対象ウォーカーの健康特性を明らかにすることを目的とした。

【方法】W ウォーキングサークル会員 28 名及びウォーキングイベントに参加した一般ウォーカー227 名を対象とし、質問紙によって生活習慣病因子の保有状況を調査した。

【結果及び考察】現在、生活習慣病因子を保有しているウォーカーは、サークル会員の 54%、一般ウォーカーの 50%に存在した。中村(2005)は、内臓脂肪蓄積は Met S の要因である各疾患の発症に関与することを解説しており、ウォーカーの半数以上に何らかの生活習慣病因子保有者が認められたことは、ウォーカーの中に内臓脂肪蓄積者が存在する可能性が示唆された。

第2節 研究Ⅱ

【目的】ウォーカーの内臓脂肪蓄積及び生活習慣との関連について検討することを目的とした。

【方法】W ウォーキングサークル会員 32 名を対象とし、食習慣調査および内臓脂肪面積の測定を行った。また、その内の 15 名に対して身体活動量の測定を实

施した。

【結果及び考察】対象者の 59.4%に内臓脂肪型肥満を認めた。内臓脂肪面積は食習慣と関連を認めたものの、身体活動量とは関連を認めなかった。よって、ウォーカーのような運動習慣者における内臓脂肪の蓄積には食習慣が関与している可能性が示された。

第3章

第1節 研究Ⅲ

【目的】ウォーカーに対して通信型栄養教育プログラムを実施し、内臓脂肪蓄積の一次予防における通信栄養教育の有用性について検討した。

【方法】W ウォーキングサークル会員 32 名を対象に集団栄養教育と 4 回のリーフレット郵送を組み合わせた通信型栄養教育を実施し、プログラム介入による内臓脂肪面積及び食習慣スコアの変化を検討した。最終的な分析対象者は 25 名であった。

【結果及び考察】プログラムによって食習慣スコアは有意な増加を認め、内臓脂肪面積は有意に減少した($103.1 \pm 23.8 \text{ cm}^2 \rightarrow 93.6 \pm 23.0 \text{ cm}^2$)。この結果から、プログラムによって食習慣が向上したことで、内臓脂肪面積が減少したと考えられ、通信による栄養教育によって内臓脂肪蓄積の一次予防がはかれる可能性が示唆された。

第2節 研究Ⅳ

【目的】研究Ⅲのフォローアップ調査を実施し、リーフレットを用いた 4 回の栄養情報の郵送による継続効果を検討した。

【方法】研究Ⅲの通信型栄養教育プログラム参加者に対して、3 ヶ月後のフォローアップ調査を実施し、内臓脂肪面積及び食習慣スコアを調査した。最終的な分析対象者は 20 名であった。

【結果及び考察】介入によって向上した食習慣スコアは 3 ヶ月後も継続されており、さらに内臓脂肪面積の減少は維持されていた。以上から、4 回の継続した栄養情報の提供によって適切な食習慣は定着し、それに伴って内臓脂肪面積の減少が維持されたと言える。数回の栄養情報の提示という簡便な方法によって、効果的な内臓脂肪蓄積の減少がはかれたと考えられる。

第4章 総合論議

一次予防における健康教育は、対象者の特徴や生活習慣、生活背景、抱えている問題等によって目標や教育方法が異なり、対象者に応じたアプローチ

が望まれる。そのため、一次予防では、対象集団の特徴を考慮し、対象集団に適した効果的なアプローチの検討が必要である。本研究はウォーカーという特定集団を対象とした内臓脂肪蓄積の一次予防について検討した。本研究によって、ウォーカーの内臓脂肪蓄積は食習慣が関与していることが示された。さらに、ウォーカーのような健康意識の高い集団に対しては、数回の栄養情報の提示という簡便な方法によって、効果的な一次予防がはかれる可能性を示唆した。今後は、さらに異なる対象集団における効果的な内臓脂肪蓄積へのアプローチ方法の検討が課題である。

る。

文献

- ・厚生労働省：平成 16 年国民健康・栄養調査報告（2006）
- ・高峰修、守能信次：健康習慣との関連からみたウォーキング実施の検討（1999），ウォーキング研究，3：53-57
- ・中村正：メタボリックシンドロームー Syndrome X（2005），総合臨牀，54：1305-1309