

P-270

特定保健指導を経験して

那須赤十字病院 リハビリテーション科

○呉 和英、池澤 里香

【目的】2008年4月からメタボリックシンドローム（MS）の予防・改善のために、40～74歳までを対象とした特定健診・特定保健指導が始まった。MSは糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなる。これらの疾患は、若年層からの予防が必要になってくる。当院は、2010年度から理学療法士が保健師と共に運動指導を行っている。今回、対象者の運動に対する意識と身体機能を知り、運動指導の方法を検討した。

【方法】対象者は、2010～2011年度で初回の運動指導を行った17名（男性11名・女性6名、平均年齢53.5±6.7歳）。指導内容は、「健康づくりのための運動指針2006」、「特定保健指導における運動指導マニュアル」を参考に資料を作成した。身体機能項目は、椅子からの立ち上がり時間・3分間歩行距離とした。これらの結果を男女別に40歳代・50歳代・60歳代と3つの年齢層に分類し、それぞれの平均値を算出し、年代別の平均値と比較した。

【説明と同意】対象者には研究の主旨を説明し、同意を得た。

【結果】運動指導において、「この時間帯であれば、運動に当てられそう。」等の言葉が聞かれた。身体機能は、椅子からの立ち上がり時間・3分間歩行距離において男女ともに年代別平均値より低値を示していた。

【考察】対象者は、運動はすべきであると感じているが、実際はできていない方が多数であった。運動する時間がない、どんな運動をすればよいかわからない等の言葉が多く聞かれた。そこで、まず生活の中に運動をどう取り入れるかを対象者と共に話し合うことから始めた。対象者自身が生活習慣を再確認することで、生活の中に空いている時間に気づくことができた。と考える。身体機能は、運動習慣がないため筋力・持久力の低下があったと考える。

【おわりに】通常業務の多忙な中での指導の難しさを経験した。また、運動への興味を持ってもらえるよう指導することの難しさを感じた。

P-272

人間ドック受診者における内臓脂肪量と食生活習慣との関連について

日本赤十字社長崎原爆諫早病院 栄養課¹⁾、健診部²⁾

○山下 沙織¹⁾、本多 倫子¹⁾、富工 由貴¹⁾、坂口 直子²⁾、中尾 英人²⁾

【目的】内臓脂肪の過剰な蓄積は糖代謝、脂質代謝、冠動脈疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を誘発しやすく、生活習慣と密接に関わっていると言われている。そのため内臓脂肪を蓄積させない生活習慣の確立が重要である。今回は、内臓脂肪蓄積に関与する生活習慣を明らかにするために、内臓脂肪面積（以下VFA）と食習慣との関連を検討した。

【対象】2008年4月～2012年3月に1泊2日人間ドックを受診した方のうち、腹部CT検査を受けた延544名（男性：360名、女性：184名）。

【方法】A群：VFA100cm²以下（337名）とB群：VFA100cm²以上（207名）の2群にわけ、管理栄養士による栄養問診で求めた摂取エネルギー量と個々の必要エネルギー量の差と特定健診問診票の栄養の5項目（食べる速さ、夜間の食事、間食、朝食欠食、飲酒習慣）について2つの群を比較検討した。VFA測定はFat Scan、栄養問診での摂取エネルギー量の算出については栄養指導問診ソフトを用いた。

【結果】食事摂取量の差はA群が-27.5kcal、B群が83.2kcalとA群に比べB群が約4倍高く有意な差がみられた。問診の5項目では「食べる速度が速い」「就寝前の2時間以内の食事が週3日以上ある」「毎日の飲酒」の3項目でA群に比べB群の割合が1.3～1.9倍と有意に高かった。

【考察】内臓脂肪面積と食習慣には有意な関連があることが認められた。B群では男性、特に50代の割合が高くなっていたことから、性別や年齢も内臓脂肪蓄積の要因となることが示唆された。今後も個々人の食習慣を詳細に把握し、食習慣改善、または生活習慣病予防のためのより実践的な指導に取り組むことが必要である。

P-271

人間ドック受診者への健康・運動に関する集団指導の1年間の取り組み

諏訪赤十字病院 健診センター

○前澤 祐子

【目的・背景】当健診センターの人間ドックは午前中が検査、午後から結果説明という流れで行っているため、午前の検査が早く終わる受診者は、結果説明までの待ち時間が長くなっていた。そこで結果説明までの待ち時間対策と満足度向上を目的として、30分ほどの健康に関する集団指導（以下健康教室と呼ぶ）と運動教室を平成23年4月から開始した。ここに1年間の取り組み状況をまとめたので報告する。

【対象と方法】健康教室：対象者を限定せずに12:30開始。パワーポイントで作成したスライドをスクリーンに映し出し主にメタボリックシンドロームについて講義形式で行う。

運動教室：ドック受診者の中で希望者を募り、15:30開始。場所が限られているため、椅子に座った状態で行うことができる運動の実技を中心とした30分ほどの内容。

【結果】健康教室：最初の1、2ヶ月の参加者数は少なかったが、周知方法を工夫することで目標の80名/月を上回り、平均して115名/月まで参加者を増やすことができた。平成24年1月、健診センターが新棟へ移動してからは、午前中に結果説明を一部行うようになり、受診者の動線の変化・待ち時間の短縮の影響のためか参加者数は減少傾向にある。

運動教室：開始時間が遅いせいか参加者数は目標の30名/月を下回る月が多かった。新棟に移動してからは、自由参加とし開始時間を13:00からと早めた結果参加者数が増加した。

【考察】健康教室に関しては参加人数が減少傾向にあるため目的とした待ち時間対策にはなっていないが、健康教室・運動教室共に参加した方からは「参加してよかった」という声が聞かれるため、満足度向上につながっていると考えられる。また健康教室に参加した受診者には結果説明がしやすいという声もある。今後はより多くの方に参加してもらえるよう開始時間・内容・周知方法等を検討し継続していきたい。

P-273

生活習慣および生活習慣病の関連－健診受診夫婦における検討－

横浜市立みなと赤十字病院 健診センター

○伊藤美奈子、千勝 泰生、野口理恵子、松本 明美、鈴木 朋子

【目的】生活習慣改善による疾病予防の重要性が高まっている。共同生活する夫婦の生活習慣は配偶者の影響を受ける可能性がある。夫婦を対象として生活習慣・生活習慣病の関連について分析した。

【方法】2008年4月～2012年3月に受診した40～74歳の夫婦570組を対象とした。(1)夫と妻それぞれについて、6つの生活習慣（運動、朝食、間食、睡眠、喫煙、飲酒）ごとに良好な習慣を有する群と有さない群に分類し、年齢、BMI、腹囲、体重変化、他の習慣、生活習慣病（高血圧、脂質異常、糖代謝異常、高尿酸、肝障害）に関して2群間比較を行った。(2)上記で2群に分けた夫と妻の配偶者に関しても同様に2群比較を行った。(3)夫婦の関連をみるために、一方が因子を有するときその配偶者も有するオッズ比を求めた。

【結果】(1)運動習慣がない群の方がいる群より、体重増加、不眠の保有率が高かった。朝食を食べない群の方が体重増加、喫煙、不眠の割合が多かった。間食をしない群で飲酒と高血圧の保有率が高かった。喫煙する群で朝食を摂らない率と飲酒率が高かった。飲酒する群で喫煙、肝障害、飲酒しない群で間食、脂質異常の保有率が高かった。(2)良好な習慣がない夫、妻の配偶者も同様に有していなかった。(3)夫婦の一方が悪い習慣を持つときにその配偶者も持つオッズ比は、6つの習慣すべてで2以上となり有意差を認めた。

【総括】運動と睡眠、朝食と喫煙、朝食と睡眠、飲酒と喫煙習慣は正の関連、飲酒と間食習慣は負の関連がみられた。また夫婦の生活習慣は関連があり類似することが示唆された。好ましくない生活習慣を保有する受診者については、生活習慣の相互関係と配偶者からの影響の可能性を意識した保健指導を行うことが効果的な習慣改善につながると考えられる。