

論文要旨

論文題目 生活の変化やその自覚と健診結果に関する研究
—生活環境に応じた特定保健指導時の効果的な指導法の構築—

氏 名 中村 允俊

我が国における健康づくり運動の歴史の中で、特定健診・特定保健指導が開始されてから 12 年が経過した。我が国では、食生活の多様化や運動不足により、肥満、高血糖、脂質異常、高血圧に伴う動脈硬化につながる生活習慣病患者が増加している。それが要因で、日本人の死因においては心血管系疾患が増加を続けて、脳卒中は減少傾向であるものの、死因の中でも高い水準である。

心臓病と脳卒中の要因のひとつである生活習慣病は、日本人にとって大きな健康課題となっており、厚生労働省はその対策として「国民の健康づくり運動（健康日本 21）」を掲げ、様々な対策事業を施行している。

その中で、特定健診・特定保健指導は、平成 20 年度に開始された。特定保健指導は、健診結果から対象者の心血管系疾患リスクの数に応じて保健指導対象者を抽出し、対象者の食生活や運動習慣に応じた個別の保健指導を行うことで内臓脂肪型肥満の要因となっている生活習慣を改善し、生活習慣病を予防することを目的としている。

特定健診・特定保健指導が開始されて以降、実施による有効性を述べた報告がいくつか出され

ている。しかし、メタボリックシンドロームを改善して翌年の特定健診結果を改善する対象者がいる一方で、改善が見込めず、特定健診結果を悪化させる対象者や、減量しても数年後にリバウンドする対象者がいることも報告されており、特定保健指導には、対象者の特性に合わせた指導プログラム作成方法の検討の余地がある。

また、熊本地震などの自然災害が発災後の特定健診結果に少なからず影響を及ぼすことも確認されている。しかし、地震などの自然災害で被災した人の中で、同じ地点または同じような被害を受けた人の中には、被災前に同じような健康状態だった人がいることが予測されるが、被災後の健康障害には個人差が存在する可能性がある。その要因を特定し、保健指導として必要な対策を検討することは、災害後の特定健診結果の悪化を予防することに繋がるのではないだろうか。

よって、健康づくり運動の課題として、特定保健指導対象者の特性に合わせた指導プログラム作成方法の検討と、災害時の保健指導に必要な要素を検証することを捉えた。そこで、1つ目の課題は、『平常時』の生活環境における特定保健指導の課題、2つ目の課題は『災害時』の生活環境における保健指導の課題と位置付け、この2点について、指導後の改善率向上を目的に、また、被災者の健康障害を減らすことを目的に、調査研究を実施することで、2つの生活環境に応じたより効果的な指導法の構築を目指すことを目的として研究した。

そのために、まず、第2章において特定健診・特定保健指導導入の意義と現状に関する文献的研究を行った。

特定健診・特定保健指導は、厚生労働省が、2000年に「健康日本21」を発表したことから始まる。さらに、2002年には「健康増進法」が制定され、健康づくりの主役は「国民」へ移り、「元気で長生きする」ということに対して、国民が自覚を持って主体的に目指すことが求められるようになった。これを受けて、内臓脂肪型肥満への早期介入により自主的な行動変容を促すことを目指して特定健診・特定保健指導制度が施行された。それまでの健診結果や将来の健診結果の予測を踏まえ、対象者の生活習慣や家庭状況、健康意識、健康観、将来への展望などを踏まえた指導を行い、指導実施後から3ヶ月以上にわたり電話やメール、手紙などで健康支援を行うプログラムとなっている。この取り組みは、厚生労働省により、5年ごとに効果の検証と、社会の現状を踏まえた内容の改善を繰り返しながら進められている。

特定保健指導においては、対象者自身が健診結果を理解して体の変化に気付き、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践でき、そのことにより対象者が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができるようになることを目的とする。そのためには、特定保健指導の実施過程において、対象者の行動変容に対する準備状態である行動変容ステージを、どのように保健指導に活かしていくかが課題となる。対象者は標準的質問票の質問項目

に回答することで、自ら望ましい保健行動をイメージできることが意図されている。そして、保健指導の場面では、保健指導実施者と対象者がいっしょに回答内容を確認するプロセスを経ることにより、対象者の生活全体をとらえ、指導することが求められている。質問票の各質問項目とメタボリックシンドロームとの関連性がいくつか報告されており、質問票から得られたデータを特定保健指導に活用すると指導の効果を高めることが期待される。しかし、その活用有無は質問項目や使用する施設で異なり、いずれかの項目を活用していない現状があり、さらに、独自の間診票を作成し活用していることが報告されている。特定保健指導の新たなプログラムとして、標準的質問票の活用方法の検討が挙げられる。

次に、特定健診は熊本地震などの自然災害によってもその結果に影響を受けることが多数報告されている。日本は世界でも災害の発生や被害の割合が高い。加えて近年、地球温暖化に伴う気候変動により、世界の災害発生件数は増加し、被害も拡大傾向にある。今後も、気候の変動に伴い、台風や梅雨前線による被害は拡大すると考えられている。

熊本地震においても、地震が発生した2016年4月の熊本県内急性心筋梗塞発症数は109人で前年の90人を上回り、5月においても99人で前年の76人を上回った。震災後に心不全入院患者が増加した。

災害時は高血圧や心不全などを悪化させない対策をとる必要があり、災害時こそ、健康状態を把握するための健診・保健指導が望まれると考える。しかし、地震などの自然災害で被災した人の中で、同じ地点または同じような被害を受けた人の中には、被災前に同じような健康状態だった人がいることが予測されるが、被災後の健康障害には個人差が存在するのではないだろうか。

そのため、災害時の指導は災害の被害がない平常時とは異なる指導の方法が必要と考える。

第3章では、健康づくり活動に有効とされるツールとして、標準的質問票に着目し、標準的質問票の集団分析で得られる生活習慣の特徴は特定保健指導効果を向上するかを検討した。

その結果、A企業の特定保健指導対象者（積極的群と動機付け群）は非対象群に比べて「朝食を抜く習慣がある」、「早食いである」という特徴が明らかとなり、その差は有意な差となったことを資料で提示した。2016年と2017年の健診結果の変化量は、SBPについて、提示群は2016年より2017年の数値が減少し、非提示群は2016年より2017年の数値が増加しており、両群の変化量に有意差がみられた。2016年と2017年の健診結果の変化率についても同様の結果が見られた。2016年と2017年の質問票の結果は、両群ともすべての項目において変化はみられなかった。しかし、提示群の間診票の結果について、各対象者の生活習慣が改善した項目ひとつにつき1ポイントとして、SBP改善群とSBP非改善群との指導前後のポイントの差を確認すると、有意差は無かったものの、提示群のうちSBP改善群はSBP非改善群よりも生活習慣改善のポイント数は多く、非改善群に比べて2倍以上のポイント数となった。

このことから、質問票で得られた特徴をグラフ化して率直に説明することで生活習慣の変容を促す指導方法は平常時の特定保健指導改善率を向上する可能性があるプログラムとなる得ることが示唆された。さらに、特定保健指導の継続支援を実施している3ヶ月間の中で、標準的質問票のやり取りをする回を設け、生活習慣の改善状況を確認し、必要に応じて生活習慣を改善するためのアプローチを行い、より多くの生活習慣改善に働きかけると、SBPの改善率向上に繋がる可能性も示唆された。

第4章では、本地震による食生活変化の自覚の有無と特定健診結果との関連性の検討を行った。

その結果、地震前後の2015年と2016年の標準的質問票の結果を比較すると、「就寝前2時間以内に夕食を摂ることが週に3回以上ある」者が有意に増加していた。健診結果の変化量について、2016年は2015年に比べ、自覚群、無自覚群ともBMIとFPGが有意に増加し、腹囲、DBPは無自覚群のみ有意に増加した。

本研究の結果、熊本地震など食生活、居住生活、就労状況、ライフラインなど暮らしを大きく変化させる事象が発生した場合は、質問票などで食生活変化への自覚を促すと、非常時の保健指導改善率を向上する可能性があると思われる。このことから、標準的質問票に「災害時の食生活変化」を聞き取る項目を追加し、変化を自覚していない対象者に対して自覚を促すことが必要である可能性が示唆された。

生活環境に応じてより効果的な指導法の構築を目指すことを目的に、平常時と災害時において異なる2つの介入をする調査研究を行った。平常時には、標準的質問票から得られた結果を特定保健指導へ活用し、災害時は被災による食生活変化への気づきを促す質問票を追加した。その結果、どちらの場合も介入をした方が健康状態により影響をもたらした可能性が示唆された。その結果はどちらも介入そのものの効果によるものかは定かではない。しかし、生活環境に応じた標準的質問票の活用方法として、平常時は標準的質問票の結果をただ使用するだけでなく、その質問票の結果を加工して指導へ使用し、災害時は質問票に追加の質問項目を設けることで、指導の効果を向上する可能性が示唆された。

今後は、質問票にどのような要素を加えると指導効果を向上するか、その要素についての模索を続ける。