

2011年7月6日

博士学位論文審査報告書

大学名 早稲田大学
研究科名 人間科学研究科
申請者氏名 万行 里佳
学位の種類 博士（人間科学）
論文題目 メタボリックシンドローム予備群を対象とした
ライフスタイル変容介入に関する研究：行動変容理論の適用
**Study of Lifestyle Change Intervention for Adults Suffering from Borderline
Metabolic Syndrome: Application of Behavior Change Theories**
論文審査員 主査 早稲田大学教授 竹中 晃二 Ed.D. (Boston University)
博士（心理学）（九州大学）
副査 早稲田大学教授 鈴木 晶夫 博士（人間科学）（早稲田大学）
副査 早稲田大学教授 永島 計 博士（医学）（京都府立大学）

本研究の目的は、成人のメタボリックシンドローム予備群を対象にライフスタイル変容を目的とした行動変容介入を行い、行動面の評価としてはライフスタイルの変容について、また生理生化学的評価としては血液指標についての効果を検討することである。本研究における介入では、問題解決療法や社会的認知理論などの行動変容理論を基にしている。

本論文においては、まず第Ⅰ部1章で本研究の構成および概要を述べている。ついで、第Ⅱ部2章において、メタボリックシンドロームの概要および糖尿病、メタボリックシンドロームに関する疾患の説明を行い、3章では、患者が運動療法や食事療法を実施することや行動を継続することが困難であるという行動面の問題点について提議し、メタボリックシンドローム全般の治療における課題を明確にしている。その後、3章の研究1および研究2において、糖尿病患者側および運動を指導する理学療法士側両者に対して運動療法に関する調査を行い、患者側から見た運動療法の実践を妨げる要因、および医療者側の運動療法の指導における問題点を整理した。その結果、調査に回答した患者のほとんどが、治療のために運動療法が必要であるという認識を持っているものの、実際に運動療法を実施している者は全患者の約6割でしかないことがわかった。この調査における特徴的な結果としては、運動実施者の約7割が運動の効果を実感しているものの、非実施者の約半数は「運動をしなくても自分の病状は変わらない」と運動の効果を

懐疑的に考えていたことである。すなわち、運動効果の実感の有無が運動の実施に影響を与えており、運動の効果が自覚しにくい糖尿病患者では、血糖値の測定など視覚的に効果が自覚できる工夫が必要であることがわかった。研究2では、運動指導者である理学療法士からみた指導上の問題点に関する調査を行っており、自覚症状の少ない糖尿病患者特有の問題点が挙げられた。以上、3章においては、患者および医療者双方からの調査により、糖尿病患者への指導は、自覚症状や身体障害がある疾患患者とは異なり、ライフスタイルを中心として行動変容を促す指導方法の検討が必要であることがわかった。

第Ⅲ部4章では、1節において、メタボリックシンドロームの治療に適用されている主要な行動変容理論について概観し、2節研究3において、行動変容理論を用いた介入に関する先行研究を詳細にレビューしている。紹介された先行研究では、メタボリックシンドローム患者の行動変容を効果的に促進させる指導に重要とされる行動変容技法として、1) 実行可能で具体的な目標設定やセルフモニタリングによる客観的な行動の把握、2) ストレスマネジメント法や社会的サポートの利用方法の伝授、および3) 疾患に関する知識提供や金銭的な負担の軽減、を挙げている。

5章1節、研究4では、成人のメタボリックシンドローム予備群を対象として、トランスセオレティカル・モデル（以下、TTM）の技法を用いた発症予防教室を開催し、その中にライフスタイル改善を目的としたグループワークを実施している。前半では、実行可能な目標設定技法やセルフモニタリング技法を用いて、自身の行動パターンの把握を行わせ、後半は、行動を継続させるためにTTMにおける行動的なプロセスを用いた介入を実施し、その結果、参加者の生活習慣（特に運動習慣）の改善を示している。

6章1節、研究5では、メタボリックシンドローム予備群を対象として、問題解決療法や社会的認知理論を用い、ライフスタイル改善を目的とした介入研究を実施している。研究5では、問題解決療法の手法を参考として、実行可能な目標設定の方法を教授した他、セルフモニタリングの実施やニュースペーパーによる知識提供などの12週間の介入を行った。その結果、参加者における1日の歩行時間は平均で約30分増加し、1週間のアルコール摂取量は60g/週以上減少を示した。この研究では、これらライフスタイルの改善により、総コレステロール、HDLコレステロール、およびBody Mass Index（以下、BMI）が有意に改善することを示した。2節研究6では、研究5の終了1年後における効果の継続状況および終了1年後より24週間のフォローアップ介入を行い、その効果を検討し、効果的なフォローアップの方法について議論している。

第Ⅳ部7章総合論議では、本研究においてメタボリックシンドローム予備群を対象として介入を行った結果、食事や運動などのライフスタイルの改善や血液指標、体重など

の改善がみられ、自覚症状に欠ける予備群への行動変容理論を適用した介入効果について考察を行っている。以上のように、本研究は、増え続ける成人のメタボリックシンドローム予備群に対して、ライフスタイル変容を促すアプローチが必要であり、そのために知識伝達、また指示型のアプローチに加えて行動変容を促す技法の適用が効果的であることを実証的に示している。

なお、本論文（一部を含む）が掲載された主な学術論文は以下のとおりである。

- [1] 万行里佳・竹中晃二 2009 糖尿病患者の運動療法実施に与える要因について。
目白大学健康科学研究 2号 17-22 頁.
- [2] 万行里佳・竹中晃二 2010 大学職員の勤務地域による生活習慣への影響について。
目白大学健康科学研究 3号 7-12 頁.
- [3] 万行里佳 2010 参加型糖尿病予防教室におけるグループワークの役割と効果。
理学療法科学 25 巻 3 号 451-455 頁.
- [4] 万行里佳 2010 理学療法士からみた糖尿病患者の運動療法指導における現状と問題点。
理学療法科学 25 巻 3 号 457-462 頁.
- [5] 万行里佳 2010 メタボリックシンドローム発症予防に関する介入研究。
理学療法科学 25 巻 6 号 957-964 頁.

主査および副査の3名によって審査した結果、本研究論文は博士（人間科学）の学位を授与するに十分値するものと認める。以上。