

# 糖尿病予防・改善を目的とした教室型支援の効果を

## 持続させるための条件とは？

○田中英幸 田村 修 松原建史（株式会社健康科学研究所）

中津純子 一木真澄（筑前町健康課）

【目的】筑前町では、H27年度から糖代謝能改善に向けて、健康的な運動と食事の習慣を獲得することを目的に教室型支援を開始した。成果として、教室前後の歩数、3METs以上と相対的な中等強度身体活動量が増加し、HbA1cが低下したこと、教室中の相対的な中等強度身体活動の絶対量が多かった者ほど、HbA1cの改善度が大きかったことを報告した（H27年度日本健康支援学会，田中ら）。しかし、教室型支援の課題は、如何に教室で身に付けた運動・食習慣を終了後も継続し、糖代謝能の改善を持続できるかである。このため、課題解決のために教室中に重点を置くべき点を明らかにすることは意義深い。そこで、教室前後における生活習慣の行動変容度と教室終了3か月後のHbA1c変化との関係性を明らかにすることで、教室型支援の効果を持続させるための条件について検討することを目的とした。【方法】対象は、医療機関を定期的に受診し、町主催の血糖値改善教室に参加した11名（男性5名、女性6名、年齢68±4歳）とした。教室は、4か月間で14回（頻度は週1回）と、終了3か月後にフォロー教室を1回開催した。教室期間中は加速度計付き歩数計Lifecorder（以下、LC）を装着させ、歩数、3METs以上と相対的な低・中等・高強度の身体活動量の計測を行い、特に相対的な中等強度身体活動量の増加に取り組んだ。フォロー教室時も事前にLCを装着させ、身体活動量を調査した。教室前後と3か月後のHbA1cを、対象者が医療機関を受診した際の検診結果から調査した。【結果と考察】HbA1cは、教室前と比較して教室後と終了3か月後で有意に低下しており（両方とも $p<0.01$ ）、本教室が糖代謝能改善の持続効果があること、また、HbA1cの改善率は、教室終盤と終了3か月後の両方で相対的な中等強度活動の絶対量が多い者ほど大きいことが明らかになった（両方とも $p<0.05$ ）。終了3か月後の相対的な中等強度活動量は、教室終盤に多かった者ほど、また教室前後における変化率が大きい者ほど多かったことから（両方とも $p<0.01$ ）、教室期間中に相対的な中等強度活動時間を増やすことが、教室終了後も高い身体活動と糖代謝能の改善を維持するために重要であると推察された。【結論】教室期間中に相対的な中等強度の連続活動量増加に向けた目標値を個人ごとに設定・上方修正し、その達成に向けた支援を強化することが、教室効果を持続させるための条件と考えた。