

運動施設利用者に対する食行動変容支援の持続効果と今後の課題

○吉田理沙、植木 真、田中英幸、前田 龍、松原建史（株健康科学研究所）

キーワード：体重減少、介入・観察研究、食行動質問票

目的

H30.5~7 月にかけて運動施設利用者に対して、食行動質問票（大隅ら, 2003）改変版に該当する項目の変容を促す支援に取り組んだ結果、比較対照群と比べて介入群では、有意な体重の減少を認め、本支援が有効なことを報告した（植木ら, 2019）。しかし、支援期間は2か月と短く、そして、体重減少に対する持続効果については、全く分かっていない。そこで、本研究は、先の食行動変容支援に参加した者のその後の状態を調査した上で、長期に渡り効果を持続させるための必要条件について検討することを目的とした。

方法

対象は、H30.5~7 月の食行動変容支援に参加した60名のうち、H31.3月に同運動施設を継続利用していた47名（男/女：7/40名、年齢：64±9歳）とした。

対象者には、H30.5月（支援前）、7月（支援後）とH31.3月（支援8か月後）に、体重測定と28項目からなる食行動質問票の調査を行った。食行動質問票では、各項目に対して『全くその通り』『そういう傾向がある』『時々そういうことがある』『そんなことはない』で回答してもらい、上記の回答肢の順に4点~1点として、好ましくない食行動の総合得点と、食動機、代理摂食、食べ方、食事内容と食生活における規則性の下位尺度の得点を算出した。

そして、全体の体重と食行動状況の変化を一元配置分散分析にて比較した後、H30.7月に比べてH31.3月の体重が0.5 kg以上減少していた者を支援の効果が持続していた者と定義し、それ以外の者との食行動状況の違いを二元配置分散分析により比較した。

結果・考察

H30.5と7月、H31.3月の順で、全体の体重は、59.1

±9.5 kg、58.4±9.6 kg、58.8±9.3 kg で有意な差を認めなかった。同様に、食行動も総合得点と各下位尺度得点の全てで有意な差を認めず、本支援に長期の持続効果はないことが示唆された。

次に、H31.3月の体重がH30.7月に比べて0.5 kg以上減っていた者9名（男/女：3/6名、年齢：66±7歳）と、残りの31名（男/女：4/27名、年齢：64±9歳）をそれぞれ支援効果の持続群と消失群とした。そして、各群における食行動状況を比較したが、総合得点と各下位尺度得点の全てで有意な交互作用を認めなかった。そこで、H30.5~7月（支援期）とH30.7月~H31.3月（観察期）における食行動得点の変化量を求め、群間比較を行った。その結果、総合得点（ $p<0.01$ ）と下位尺度の食動機（ $p<0.01$ ）、代理摂食（ $p<0.05$ ）、食べ方（ $p<0.05$ ）に群間と期間に有意な交互作用を認め、食行動が持続群では支援期と観察期で変わらずに維持できていたのに対して、消失群では支援期に変容した食行動が観察期では元に戻っていることが明らかになった（図）。

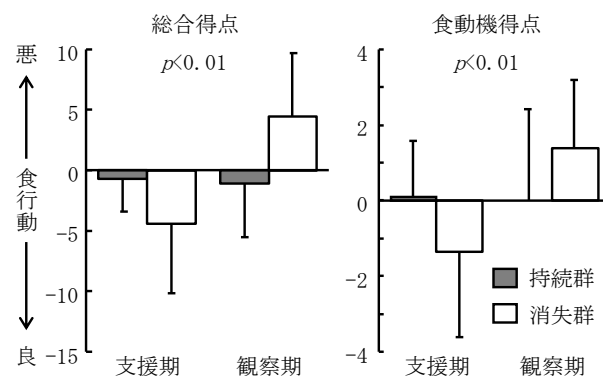


図. 食行動状況の変化

食行動の変容に向けた支援の体重減少に対する持続効果はなかった。そこで今後は、効果を持続させるために、支援期間を延長することと、支援後に食行動の変容を加速させる仕掛けが必要であると考えた。