

### 379. リバウンドをもたらさない減量介入プログラムの開発：Sodegaura Weight Management Study

○松尾 知明<sup>1</sup>、中田 由夫<sup>2</sup>、大藏 倫博<sup>2</sup>、田中 喜代次<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>筑波大学大学院博士課程 人間総合科学研究科、<sup>2</sup>筑波大学大学院人間総合科学研究科)

【背景】肥満者数が増加している本邦においては、リバウンドをもたらさない減量指導法が強く求められている。千葉県袖ケ浦市では、平成16年度より筑波大学と連携し、“成果の出る”、“リバウンドをもたらさない”減量介入プログラムの開発（Sodegaura Weight Management Study）に着手してきた。平成18年度までに袖ケ浦市在住の成人女性185名が参加し、179名が12週間の全プログラムを完遂した。介入前のメタボリックシンドローム（MS）該当者は179名中34名（19.0%）、MS予備群を含めると92名（51.4%）であったが、介入後はそれぞれ5名（2.8%）、27名（15.1%）にまで顕著に減少する成果を得てきた。【目的】体重管理の知識レベル向上に重点を置いた12週間の減量介入プログラム（食事改善指導＋運動指導）が、2年後の体重およびMS構成因子に及ぼす影響を検討した。【方法】減量介入プログラムは、筑波大学の研究成果に基づいた減量支援システム（SMART Diet System<sup>®</sup>）をベースに、カロリー計算を簡便におこなうためのスキル向上と体重管理の知識レベル向上に重点をおき開発されたものである。本研究の対象者は、平成16年度に袖ケ浦健康づくり支援センターにおける減量教室に参加した29名のうち、2年後測定にも参加した24名であった。そのうち教室後も介入が施された1名を除外し、分析対象者を23名（年齢：54.8 ± 5.0歳、BMI：27.1 ± 1.8 kg/m<sup>2</sup>）とした。対象者の体重およびMSに関連する項目を介入前、介入後、2年後の計3回測定した。また、介入前、介入中、2年後の摂取エネルギー量を3日間の食事調査（秤量法）で、身体活動量を加速度計（Lifecorder）で推定した。【結果】参加者の体重、腹囲、内臓脂肪面積は介入前、介入後（介入前との差）、2年後（介入後との差）において、体重：63.9 ± 6.1 kg, 55.6 ± 4.7 kg (-8.4 ± 2.7 kg), 57.0 ± 6.1 kg (+1.4 ± 2.5 kg)、腹囲：93.2 ± 5.0 cm, 84.9 ± 5.3 cm (-8.4 ± 3.8 cm), 87.7 ± 5.9 cm (+2.9 ± 4.0 cm)、内臓脂肪面積：103.0 ± 32.5 cm<sup>2</sup>, 62.8 ± 24.7 cm<sup>2</sup> (-40.2 ± 21.3 cm<sup>2</sup>), 67.1 ± 36.0 cm<sup>2</sup> (+4.3 ± 24.3 cm<sup>2</sup>)と変化した。一方、血圧および中性脂肪は、介入により有意に減少したが、2年後は有意に増加し、介入前の値に戻った。HDL-Cは介入後、2年後ともに有意に増加した。血糖は介入により有意に減少し、2年後も介入後の値を維持した。介入前、介入中、2年後の総摂取エネルギー量は、2004 ± 398 kcal/d, 1219 ± 128 kcal/d, 1568 ± 300 kcal/dと変化した。一方、身体活動量は、介入前より介入中が、介入中より2年後が有意に大きかった。MS（MS予備群）該当者は介入前、介入後、2年後それぞれにおいて、6名（8名）、0名（2名）、2名（2名）であった。【結論】体重管理の知識レベル向上に重点を置いた減量介入プログラムは、MSの改善に有効であり、介入後のリバウンド予防、MS予防に効果的にはたらくことが示された。一方で、体重、内臓脂肪量、腹囲のリバウンドが抑えられても、血圧および中性脂肪は、介入前の状態に戻る可能性が示唆された。

#### Key Word

メタボリックシンドローム 減量プログラム リバウンド