

440. 自己効力感と生活習慣介入に伴う体重減少量との関係(生活・健康, 一般口演, 第63回日本体力医学学会大会)

著者	松尾 知明, 金 美芝, 中田 由夫, 田中 喜代次
雑誌名	体力科学
巻	57
号	6
ページ	852
発行年	2008-12-01
権利	日本体力医学会
URL	http://hdl.handle.net/2241/00125519

440. 自己効力感と生活習慣介入に伴う体重減少量との関係

○松尾 知明¹、金 美芝¹、中田 由夫¹、田中 憲代次¹
(¹筑波大学大学院 人間総合科学研究科)

【背景】自己効力感 (self-efficacy: SE) の高い者ほど、生活習慣介入の効果 (体重減少量など) が大きいとする報告は多い。一方で、関連はないとする報告も複数ある。介入に伴う体重減少量への SE の影響は、介入様式 (サポートレベル, 期間, 方法など) や人種によって異なることが指摘されている。【目的】14週間の生活習慣介入に伴う体重減少量と SE との関係日本人女性を対象に検討すること。【方法】対象者は、袖ヶ浦健康づくり支援センター (袖ヶ浦市) で、14週間の減量教室に参加した BMI 25 kg/m² 以上もしくは腹囲90 cm 以上の女性154名 (年齢: 51.2 ± 8.9歳, BMI: 28.2 ± 3.0 kg/m²) であった。本研究の生活習慣介入プログラムの特徴は以下の通りである。1) 週1回, 1回90分の講話や実習を全12回おこなったこと, 2) 1教室は約25名の参加者と5~6名のスタッフ (栄養士, 保健師, 運動指導士) で構成されたこと, 3) 摂取エネルギー量の目安を1200 kcal/d としたこと, 4) 参加者にダイエットダイアリー (食事内容の詳細, 体重, 体調) の記載を義務付けたこと, 5) 週1回, スタッフが参加者のダイアリーをチェック (摂取エネルギー量, 栄養バランス, 体調など) し, 個別フィードバックをおこなったこと, 6) 期間中, 参加者はセンター内の運動施設を利用可能であったこと。SE の調査は, 一般性セルフエフィカシー尺度 (General Self-Efficacy Scale: GSES) を用いて介入前におこなった。身体活動量 (加速度計) と食事摂取量 (食事記録による秤量法) の調査を介入前と介入中 (10週経過時) におこなった。【結果】介入により参加者の体重 (68.7 ± 9.2 kg → 60.8 ± 8.6 kg) と腹囲 (95.8 ± 8.0 cm → 88.1 ± 8.2 cm) は有意に減少した。介入前の SE を High 群 (上位25%), Middle 群 (中位50%), Low 群 (下位50%) の3群に分けて検討したところ, High 群の体重減少量 (6.9 ± 2.7 kg) は, Low 群 (8.4 ± 2.9 kg) より有意に小さかった。また, 介入中の脂質摂取量は, Low 群が有意に少なく, 脂質の制限幅は Low 群が有意に大きかった。3群間の身体活動量に有意差はみとめられなかった。【考察】GSES の高かった者は, 自身の様々な行動に対して自信が強く自立しており, 反対に GSES の低かった者は, 自身の行動に自信がない, あるいは他者に依存する面のある控えめな性格の持ち主である可能性がある。本研究のように管理傾向の強いプログラムでは, 参加者が指導側の推奨する方法を素直に受け入れ, 自身の行動に反映させることができれば, 減量達成の可能性は高まる一方で, 参加者が自らの考えに固執し, 指導側の提供する方法を自身の行動に反映させることができなければ, 減量達成が困難になる可能性があるのではないか。【結論】減量を目的とした生活習慣介入を日本人女性を対象におこなった場合, GSES の高い者は低い者より有意に体重減少量が小さかった。SE と体重減少量との関係を検討する場合, 介入様式を充分考慮する必要があることが示唆された。

Key Word

自己効力感 減量 行動変容