【235】

氏　名（本籍）	岸（きし）　本（もと）　真（ま）　弓（ゆみ）（栃 木 県）
学 位 の 種 類	博　　士（ヒューマン・ケア科学）
学 位 記 番 号	博　甲　第　4375　号
学位授与年月日	平成 19 年 3 月 23 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科
学 位 論 文 題 目	**健康法の実践と関連する因子，特に健康食品の摂取と健康情報活用に関する研究**

主　査	筑波大学教授	医学博士	戸　村　成　男
副　査	筑波大学教授	博士（医学）	大久保　一　郎
副　査	筑波大学助教授	保健学博士	武　田　　文
副　査	筑波大学講師	博士（医学）	山　岸　良　匡

論 文 の 内 容 の 要 旨

【目　的】

健康の維持・増進への取り組みは多様である。本研究の目的は以下のようである。①個人の行う健康法について，現在の実践状況と関連する要因について明らかにする。②健康法の実践を促進する社会環境を整えるため，健康に関連する情報の現状を調査する。その際，特に利用割合の高い「健康食品」に焦点をあて，その情報の適正な利用のため，専門家の実態と意識を明らかにし，今後のあり方について展望する。

【対象と方法】

3 つの調査を実施した。

調査 A：健康法の実践状態とその関連要因についての調査：千葉県 A 市の集合住宅に住む 20 歳以上の成人市民を対象として留め置き法による質問票調査を 2002 年 8 月から 9 月に実施した。健康法はサプリメント，機能性食品，栄養ドリンク，軽度の身体活動，漢方，鍼灸，マッサージ・指圧，カイロプラクティック，温泉療法，ヨガ・気功，アロマテラピーの 11 種とした。

調査 B：健康情報と健康食品の摂取状況についての調査：新聞 2 紙（朝日新聞・日本経済新聞）のインターネット検索サービスと総務省家計調査報告を用いて実施した。キーワードは，健康食品，サプリメント，ヨーグルト，納豆，酢とした。家計調査報告で定義されている「健康保持用摂取品」はサプリメントとして扱った。調査期間は 1995 年から 2005 年の 11 年間とした。

調査 C：健康情報の活用と発信についての調査：健康食品のアドバイザリースタッフである食品保健指導士全員（718 名：2006 年 7 月現在）を対象に郵送法による質問票調査を 2006 年 7 月から 8 月に実施した。質問項目は，属性，資格活用，情報源，必要な情報などから構成した。

【結　果】

調査 A では，482 部（64.4％）の調査票を回収した。過去 1 年で何らかの健康法を実践していたものは 84.7％であった。多く利用されていたのはサプリメント（42.9％），機能性食品（34.7％），軽度の身体運動

（33.4％）であった。ここの健康法について，性差年齢階級差を検討すると，性別では女性の方が男性より健康法を実践している傾向があり，年齢階級では高齢層の方が健康法を実践している傾向が見られた。費用のかけ方には属性差がみられたが，いずれの性年齢階級においても今後健康法に費用をかける意識を持っていた。また性年齢を調整した上での，生活習慣や健康状態との関連では，健康法の実践と好ましい生活習慣との関連が複数見られた。例えば機能性食品の利用者はバランスの良い食事，減塩，低脂肪，非喫煙で有意な関連があった。健康法の実践と健康状態では通院中の者がサプリメント，漢方，鍼灸の利用が低いことが示された。

調査Ｂでは，健康食品の新聞記事件数（情報量）について，いずれのキーワードでも年々記事件数が多くなる傾向が見られた。とくにサプリメントでは54.6倍の増加が見られた。健康食品の摂取状況の推移については，食料費が減少傾向であるにも関わらず，これら食品では支出金額が増加していた。特に健康保持用摂取品では，2.6倍となっていた。

調査Ｃでは，238部（33.1％）の調査票を回収した。食品保健指導士資格の活用者は116人（48.7％）であった。活用していない者も活用に対しては積極的であったが，活用する場がない，知識不足・経験不足を理由に非活用となっていた。健康食品の信頼できる情報源としては，（財）日本健康・栄養食品協会，国・自治体などの行政，学術雑誌・医学書・専門書が高い回答を得た。また利用している情報源も同様の結果を得た。今後消費者に対する情報提供のために有効は方法は，「自治体の健康教室などの相談業務の開設」146人（61.3％），「講演会やセミナー講師の登録派遣事業」109人（45.8％），「スーパーや小売店での相談業務の開設」90人（37.8％），「学校や幼稚園等の教育機関での講演」82人（34.5％）であった。

【考　察】

調査Ａでは，各種の健康法の選択が属性・生活習慣・健康状態によって特徴付けられていた。属性については，女性で健康法の実践割合が高いことや費用が高額なことから，女性の健康法選択をより効果的なものへと誘導することが，効率的な働きかけになると考えられた。特に，健康法の中でも経口栄養による方法が広く取り入れられており，主なる食品類の購入者・家庭での食卓の提供者・家族の健康管理の担い手でもある女性に対して，健康的な食習慣を基盤としつつ，適切に健康の維持・増進に資する食品を活用できるよう，支援していくことが有効であると考える。生活習慣については，健康の維持・増進を，「栄養」中心に行う者と「運動」中心に行う者があり，それぞれの生活習慣を延長することで実現できる健康法が，受け入れられやすく継続の可能性も高いと示唆された。また健康状態については，通院中の者で東洋医学的な療法は利用が低く，積極的な治療の必要ない健康な者で健康法が取り入れられていることが分かった。“通院していない腰痛の者とマッサージ”，“通院していない高血圧の者と漢方”など，自覚症状に応じた健康法が用いられているが，慢性的な症状を緩和，改善していくためには，適切な健康法の選択と適切な実践方法が求められる。正しい健康情報に基づき，個人の志向，健康状態，継続可能性などに応じて，健康法を選択できる情報提供等の環境整備が必要と示唆された。

調査Ｂでは，調査期間とした過去11年間で健康食品の新聞記事は大幅に増加しており，消費者の接する健康食品に関する情報の増加が認められた。健康食品の摂取状況は，健康保持用摂取品（サプリメント）の大幅な伸びが見られた。消費者は，この11年の間に，健康食品の情報を多く入手することができるようになってきており，購入額も伸びていることが明らかになった。こうした健康食品の市場での拡大の中で，健康食品により健康被害の報告も増加してきている。情報の量は確保されつつある現状から，情報の質について検討していく必要が示唆された。

調査Ｃでは，健康食品の情報源のうち，消費者が日常的に接するメディアなどの情報源を，食品保健指導士は信頼性が高いとは，評価していないことが明らかとなった。さらに，いわゆる健康食品と呼ばれる国

の保健機能食品制度に合致しない健康食品について，情報の信頼性や利用実態が低いことが示された。こうした健康食品については，安全性・有効性が不十分であるにも関わらず，市場に流通している恐れもあり，購入に際しては十分な注意が必要である。しかし消費者自身が専門家の視点に立って，健康食品について十分に信頼できる情報を得，適切な判断をすることは困難である。食品保健指導士が，消費者に対し健康食品に対する注意を喚起し，適切な選択ができるように支援することが大きな働きとなる。食品保健指導士は，消費者に対する情報提供のために，直接，消費者と対面し相談に応じることや指導を実施することを，有効な方法と考えており，今後，食品保健指導士と消費者の距離を縮める方策が望まれる。

【結　論】

個人が主体的に行う健康法は，属性・生活習慣・健康状態と結びついたものであり，生活に即した健康法を継続可能で実現性の高いものとし取り入れることが有効である。本研究で認められた多様な健康ニーズと健康情報の氾濫を踏まえ，個人が適した健康法を選択するためにも信頼性の高い情報の提供などの環境整備が求められている。近年，健康食品が特に広く浸透しており，メディアによる情報量は増加しているが，情報の質や信頼性については課題があり，その適切な摂取のためには相談窓口・講習会・専門家の活用などが望まれる。

審 査 の 結 果 の 要 旨

多様な健康ニーズと健康情報の氾濫の時代にあって，自身に適した健康法を選択するために信頼性の高い情報の提供などの環境整備が求められている。近年，健康食品が特に広く浸透しており，メディアによる情報量は増加しているが，情報の質や信頼性については課題があり，その適切な使用のために相談窓口・講習会・専門家の活用などが望まれる。本研究は，健康食品を含む健康維持・増進にむけた取り組みを安全性と有効性の高いものにして行く上で，参考になる資料を提供する時宜を得た研究である。

よって，著者は博士（ヒューマン・ケア科学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。