

255. 「糖尿病の運動実践に影響を及ぼす要因」

○藤森久美子¹, 松島照彦², 村山耕子³, 西嶋尚彦⁴,
佐久義昭⁵, 松田光生⁴

¹筑波大学体育研究科, ²筑波記念病院, ³村山内科クリニック, ⁴筑波大学体育科学系, ⁵SAKU健康コンサルティング

【目的】 生活習慣病のひとつである糖尿病は、わが国において40歳以上では10人に1人が有していると報告され、国民病とまで言われるようになった。その予防と改善には運動が有効であることはよく知られているが、実際に患者が習慣的な運動をしているかどうかはよく知られていない。糖尿病治療の際だった特徴は患者自身が治療を行うことであり、これをセルフケア行動と言う。よって、本研究においては、運動実践をセルフケア行動として捉え、それを左右する要因について明らかにすることを目的とした。

【研究方法】 インスリン非依存型糖尿病外来患者を対象とし、記名自記式質問紙法を行った。調査項目には現在の運動実施状況（身体活動量）、現在の病状、および糖尿病に関する知識度を調査するとともに、運動に対する自己効力感（運動行動の自信度）、運動の快イメージ、対人依存行動特性、情緒的支援ネットワーク、QOL、および治療・健康づくりに対する行動力という6つの心理社会的要因に関する尺度を用いた。調査票配布数は212部、回収数は157部、回収率は74.1%であった。このうち、記入漏れの多いもの22部を除き、有効部数135部（有効回収率63.7%）について、各尺度を得点化した後、信頼性の検討、および因子分析を行い、「インスリン非依存型糖尿病患者の現在の運動実施とQOLを規定する要因の因果モデル」を構築し、関連すると思われる各要因間の因果の所在を明らかにするため、共分散構造分析を行った。有意水準は5%以下とした。

【結果および考察】 調査の結果、本研究におけるインスリン非依存型糖尿病患者の1週間当たりの総身体活動量は、平均1300.8±2267.1kcalとばらつきが大きく、500～1000kcalの者が約3分の1を占めた。「運動実施」に影響を及ぼす要因は「運動行動の自信度」であった。「運動行動の自信度」は「治療・健康づくりの行動力」および「QOL」にも影響を及ぼす要因であり、自己効力感を高めることがインスリン非依存型糖尿病患者の良好なコントロールを保つために必要であり、「QOL」の向上にも影響を及ぼすことが示唆された。また「病気の知識」は「病気の状態」と相関関係にあったものの、いずれの従属変数とも因果関係が得られなかった。Banduraによると、人が行動を起こすためにいただく期待には、「ある行動が結果をもたらすかどうかに関する“結果期待”」と「自分がその行動をうまくとれるかどうかに関する“効力期待”」があるとされている。正確な知識の提供は、結果期待を高めるために重要な役割を果たすと言われているが、本研究の結果から、患者のセルフケア行動の実行に対しては、結果期待よりも効力期待である「自己効力」が影響を及ぼすと考えられた。「運動の快イメージ」は「運動行動の自信度」に強く影響を与えていた。インスリン非依存型糖尿病患者における治療は長期におよぶため、運動の継続を目指すことも重要である。そのためには、運動をすることによってもたらされる「楽しさ」「面白さ」、運動後の「爽快さ」などの「快適経験」を大事にし、これならば「やれる」「続けられる」「楽しめる」という「自己効力」を高められるような運動プログラムや雰囲気をつくり、患者との間に信頼関係を形成していくことも重要であると思われた。

セルフケア行動 自己効力 結果期待