

氏名	若葉 京良		
学位の種類	博士（スポーツ医学）		
学位記番号	博甲第	8669	号
学位授与年月	平成	30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	減量支援および体重再増加防止支援に関する研究		
主査	筑波大学教授	博士（体育科学）	前田清司
副査	筑波大学教授	教育学博士	田中喜代次
副査	筑波大学教授	博士（医学）	小林裕幸
副査	筑波大学准教授	博士（学術）	麻見直美

論文の内容の要旨

若葉京良氏の博士学位論文は、減量支援および体重再増加防止支援の効果を検討したものである。その要旨は以下のとおりである。

（目的）

著者は、冒頭で研究の背景として、減量や減量後の体重再増加防止支援の重要性や効果に関する先行研究をまとめている。著者は、先行研究を概観し、肥満者や過体重者に対する減量支援の効果を高める条件として、減量支援を受ける者側の要望（減量ニーズ）の考慮やソーシャル・サポートの強化の重要性が指摘されているものの、減量ニーズが詳細に明らかにされていないこと、減量ニーズやソーシャル・サポートと減量効果の関係が十分に検討されていないことに着目している。そして、著者は、減量によって得られた健康利益を保持するためには、体重再増加の防止が重要であると述べ、効率よく体重再増加防止が期待できる支援法として SNS に着目した上で、支援の効果を調べた研究は極めて少ないことを指摘している。これらの背景を踏まえ、本論文は、より効果的な減量支援プログラムや SNS (Twitter™) を活用した減量後の体重再増加防止支援プログラムの構築に有益となる知見を得ることを目的としている。

（対象と方法）

著者はまず、課題1で、減量ニーズを明らかにするために、インターネット調査会社に登録する調査モニタからダイエットに興味がある成人男女1,030名（男性：285名、女性：745名）を抽出し、インターネット調査をおこなっている（課題1-1-a）。そして、三重県伊勢市近隣に在住する成人女性12名（年齢：50±12歳）を対象として、減量ニーズを考慮した個別型の減量教室の効果を集団型の減量教室と比較することで検証した（課題1-1-b）。次に、著者は、茨城県つくば市にて開催された減量教室を終了した女性54名（年齢：51±7歳）を10%以上の減量を達成した「達成群（22名）」と10%未満であった「未

達成群（23名）」に分け、ソーシャル・サポートと減量達成の関連を二項ロジスティック回帰分析にて検討している（課題1-2）。課題2では、課題1-2の減量教室を終了し、5%以上の減量を達成した者が研究担当者からの電子メールを受信する「情報提供群」と情報提供に加えTwitter™を活用する「情報提供+Twitter™群」にランダムに分け、1年間にわたる体重再増加防止支援の提供を通じて、Twitter™の体重再増加防止効果を検証している。

（結果）

著者は、課題1-1-aにおいて、成人男女が有する減量ニーズとして、男女とも運動実践と食習慣の改善の併用支援を週1回、1回60分、12週間にわたって受けられる減量教室を希望していることを明らかにした。そして、課題1-1-bでは、減量ニーズを考慮した個別型の減量教室の効果は、集団型の減量教室の効果と有意な差が認められなかったことを示した。課題1-2では、日常生活に関するソーシャル・サポート得点について、減量教室終了時点で友人からのソーシャル・サポート得点が高いことと減量達成が有意に関連していたことを示した。加えて、減量行動に関するソーシャル・サポートについて、減量教室開始時点で家族からのソーシャル・サポート得点が高いことや教室終了時点で友人からのソーシャル・サポート得点が高いことと減量達成に有意な関連が認められることが明らかにした。課題2では、情報提供群と情報提供+Twitter™活用群の体重変化に有意な交互作用は認められず、減量行動に関するソーシャル・サポート得点についても両群に有意な差が認められなかったことを示した。

（考察）

著者は、本論文により、まず、減量ニーズを明らかにし、減量ニーズを考慮した減量支援の効果を検証した結果、減量ニーズを考慮しても減量支援の効果に影響を及ぼさないことを明らかにしている。また、減量支援の効果を高めるためには、友人からのソーシャル・サポートの強化が重要であると述べている。次に、著者は減量後、情報提供にTwitter™活用を付加した体重再増加防止支援は、電子メール支援の効果と有意な違いは認められないとの結果を示している。これらの結果から、著者は、減量支援の効果を十分に得るためにはソーシャル・サポートを強化することが重要であり、一方、体重再増加防止には電子メール支援と情報提供にSNS活用を付加した支援の効果に違いはみられないと総括した。

審査の結果の要旨

（批評）

本論文は、減量支援の効果について、減量ニーズやソーシャル・サポートに着目して検討を進めるとともに、SNS（Twitter™）を活用した減量後の体重再増加防止支援の効果を検討したものである。著者は、課題1で、減量支援の効果について、減量ニーズを明らかにし、減量ニーズを考慮することが減量効果に及ぼす影響は小さいことを示唆している。一方で、友人からのソーシャル・サポートは減量達成と関連することを示した。課題2では、体重再増加防止支援の効果について、電子メールによる情報提供のみの群と情報提供に加えTwitter™を活用する群の体重変化に違いは認められなかったことを示した。本論文は、減量ニーズやソーシャル・サポートと減量効果の関係を横断研究や介入研究、後ろ向き研究を用いて詳細に検討していることに加え、これまで欧米人を対象に検証されてきたSNS（Twitter™）支援の効果について、日本人女性を対象にランダム化比較試験を用いて検討している点で、学術的意義の高い研究として評価された。

平成30年1月12日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を含む、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（スポーツ医学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。