

氏 名 水島 諒子
 学位の種類 博士（スポーツ医学）
 学位記番号 博甲第 9146 号
 学位授与年月 平成 31年 3月 25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 住民主導型減量支援プログラムの成果検証と
 地域展開を見据えた支援システムの構築

主査	筑波大学教授	博士（医学）	小林 裕幸
副査	筑波大学教授	博士（体育科学）	前田 清司
副査	筑波大学教授	博士（医学）	竹越 一博
副査	株式会社 THF	教育学博士	田中 喜代次
	代表取締役社長		

論文の内容の要旨

水島諒子氏の博士学位論文は、住民主導型による減量プログラムを開催し、その成果検証と地域展開を見据えた支援システムの構築を検討したものである。その要旨は以下の通りである。

肥満は、現在世界中で問題視されている健康課題の一つである。わが国では、さまざまな対策がなされているにも関わらず、肥満者（body mass index [BMI] $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ）の割合はこの10年間で減少していない。田中らは、肥満者を対象とした減量プログラムを開発し、顕著な健康利益が得られる成果を報告している。わが国全体の健康水準を高めるためには、このプログラムを地域や職域に普及、定着させ、より多くの肥満者に減量支援を提供する必要があるが、実情は十分とはいえない。そこで著者は、専門職ではなく、意欲のある地域住民から指導者となりうる人材を養成し、減量プログラムの指導を担ってもらうことを着想した。本博士論文では、減量プログラムを住民主導型で開催し、その成果を検証するとともに、将来の普及・継続を目指すことを目的としている。著者は、この目的を達成するために、3つの課題を設定している。

課題1-1では、住民主導型減量プログラムの実行可能性を検証することを目的とし、2014年に1カ月間の養成講習会を修了した支援者18人が、茨城県神栖市在住・在勤の27人を対象に減量支援をおこなった。内容は食事改善を中心とし、四群点数法に基づき必要な栄養素を摂取しながら、男性1,680 kcal、女性1,200 kcalを目標とし、主に脂質と糖質の摂取量を制限した。既存のプログラムを基本としながら

も、担当する支援者の裁量に任せ、研究者や行政側の関わりは最小限とした。その結果、13人の参加者が完遂し（52%）、体重は平均 5.6 kg 減少した。支援者を対象とした調査では、支援活動の精神的負担が高く、活動の継続希望者は 55%にとどまった。課題 1-2 では、課題 1-1 の対象者にフォーカスグループインタビュー（FGI）をおこない、課題を抽出した。その結果、参加者の減量効果は満足した者が多く存在したが、プログラム開催を継続するためには、取りまとめをしてくれる人が必要との意見や、研究者と行政が関わることによる意思決定プロセスの複雑さが課題として挙げられた。

課題 2 では、他の地域（土浦市）への展開を図り、活動を普及・継続していくために、混合研究法を用いて、支援システムの構築を目指した。2015～2017年に土浦市在住の 102 人を対象に、支援者が減量支援を提供した。プログラム終了後に、FGI により課題を抽出し、得られた課題は翌年の支援システムに反映させた。その結果、2015 年は土浦市での実行可能性が確認されたが、脱落者の多いことが課題として挙げられた。一方、支援者における活動の精神的負担が改善し、継続希望者は有意に増加した（55%→90%）。そこで、2016 年は脱落者抑制のためにコミュニケーションを図る工夫を施した結果、脱落率の改善がみられた（48%→22%）。しかし、体重減少量が小さくなり（6.3 kg→5.8 kg）、脱落者抑制に重きを置き過ぎ、減量への動機づけや知識習得のための時間が不足したことが課題となった。2017 年は大きな体重減少効果を目指すとともに、地域普及を見据え、2 地区での開催により参加者数増加を目指した。その結果、大きな体重減少効果が得られたが（7.0 kg）、参加者数の増加はわずかであった（37 人→40 人）。

課題 3 では、住民主導型減量プログラムの効果と課題を明らかにするため、専門家主導型減量プログラムと比較した。住民主導群 77 人、専門家主導群 68 人を対象とし、両者ともプログラム内容、支援期間などは共通している。結果として、住民主導群は、58 人がプログラムを完遂し（75%）、体重減少量は平均 6.4 kg となった。専門家主導群は、61 人が完遂し（90%）、体重減少量は平均 6.3 kg となった。体重減少量は同等であったが、専門家主導群の完遂率が有意に高い結果となった。

著者は、本博士論文の結論として、以下の知見を述べている。

- 1) 住民主導による減量プログラムの実行可能性が示されたが、参加者の約半数がプログラムを完遂できず、支援者の活動継続意志がある者の割合も約半数となり、課題が残った。FGI では、地域・行政との協働、普及方法などの課題が明らかとなった。
- 2) 混合研究法を用いて、プログラム開催を繰り返すことで、完遂率が高く、大きな体重減少効果が得られる減量支援システムを構築しつつあるが、さらなる地域普及のためには、参加者数を増やす工夫が必要と考えられた。
- 3) 住民主導型と専門家主導型とを比較した結果、同等の体重減少が示されたが、プログラム参加者の完遂率は、専門家主導型に劣った。

今後、プログラムへの参加者数を増やし、完遂率を高める工夫を積み重ねることで、公衆衛生的な意義の高い肥満予防・改善事業の地域展開につながると期待される。

審査の結果の要旨

（批評）

本論文は、減量支援プログラムを住民主導型で開催し、その成果を検証するとともに、将来の普及継続を目指すことを目的に検討を行い、社会的意義の非常に高い知見を得た。本論文で得られた主な知見は以下の通りである。①住民主導においてもプログラム開催が可能であり、実行可能性が示されたこと、②混合研究法を用いながら、プログラム開催を繰り返すことで、効果が得られる減量支援システムが構築されたこと、③住民主導型プログラムは専門家主導型プログラムと同等の体重減少が示されること、を明らかにした。本論文は、完成度が高く、社会に求められている意義のある論文として非常に高く評価された。

平成 31 年 1 月 18 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行い、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。