

2023年度 独創的研究助成費 実績報告書

2024年 3月 25日

報告者	学科名	栄養学科	職名	教授	氏名	久保田恵	印
研究課題	高血圧予防の行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究						
研究組織	氏名	所属・職	専門分野	役割分担			
	代表	久保田恵	保健福祉学部栄養学科・教授	公衆栄養学	研究企画・実施・総括		
研究実績の概要	<p>【背景】</p> <p>高血圧は日本人に多い疾病のひとつであり、脳血管疾患や心血管疾患の危険因子として強く関与していることから予防や血圧管理の重要性が示されている。循環器基礎疾患調査結果によると、高血圧患者の割合は30代男性で14%を超え、50代以降は40%を超えており、70代以上では男女とも約半数が高血圧症であった。高血圧の発症には様々な因子が関与しているが、生活習慣上の因子としては食塩の摂取過多、野菜・果物の摂取不足、肥満との関連がそれぞれ報告されている。</p> <p>一方、生活習慣病予防の健康教育においては、対象者が自身の課題に気づき、健康的な食行動に変えていくための方向性を自らが導き出せるように支援することが重要である。減塩において食事管理は重要であるが、食事管理に関する行動変容を起こす概念として、自己効力感 (Self-efficacy) がある。自己効力感は、食行動や運動など長期間にわたり形成された生活習慣の変容を促す場合、行動変容に影響する個人的要因の一つと考えられている。糖尿病患者の行動変容においても、自己効力感を高めることにより、食行動変容ステージが上昇し、食事や運動の自己管理行動をとれるものが多いことが示されている。</p> <p>そこで本研究では、地域住民の減塩行動を促すために食塩摂取状況を簡易に把握できる塩分CSを用いて地域住民の減塩行動と自己効力感の関連を検討し、効果的なアプローチ法を確立する目的で、食塩摂取状況の把握、減塩の取り組みの状況と自己効力感を含めた自己効力感の関連を検討した。</p> <p>【対象と方法】</p> <p>調査対象はR4年度健康講座参加者 108名のうち介入後のデータが揃っている71名（男性11名 平均年齢 70.4±1.5、女性60名 平均年齢 66.7±7.0）である。塩分CS調査は食塩摂取状況に関する13項目（内訳は高塩分食品の摂取頻度 7項目、食行動 4項目、食意識 2項目）からなる質問紙で評価し、自己効力感はライフスキル測定尺度を用いて評価した。また参加者は1回目調査後に塩分CSの13項目の中から減塩に取り組む項目を3つ、自己選択・自己決定するとともに、減塩に関する行動変容ステージに関しても調査を行った。結果の解析では塩分CS合計得点の1回目と2回目の変化量に関して増加・維持・減少の3群とした。自己効力感得点では平均値で2群に分け、高い値群と低い値群の2群とした。さらに減塩に取り組む意欲はTTMの行動変容ステージに沿って群分けを行った。</p>						

※ 次ページに続く

<p>研究実績 の概要</p>	<p>【結果】 男性の自己効力感高値群では塩分 CS 合計得点は有意に減少したが、男性低値群は増加傾向を示した。一方、女性では高値群で減少傾向を示したものの両群とも塩分 CS 合計得点の変化量に有意な差はなかったが、低食塩摂取レベル群（塩分 CS 合計得点 8 点以下）の割合は高値群では増加し、低値群では減少した。塩分 CS の項目別得点の変化を検討したところ、男性高値群では「麺類の汁」「夕食での外食、中食」が有意に低下し、女性高値群では「みそ汁、スープ」が有意に減少した。1 回目の調査後に減塩に取り組む項目として各自が選択した 3 項目の合計得点の変化量は、自己効力感の男性低値群では変化がなく、男性高値群及び女性の両群では有意に減少した。また、女性を対象に 1 回目の調査後の減塩への取り組みを行動変容ステージ別で検討したところ、1 か月以内にはしようと思うと答えた「準備期」やすでに半年未満だが取り組んでいる「実行期」では 3 項目の合計得点の変化量が減塩に取り組もうと思わない「無関心期」に比べて有意に高値であった。</p> <p>【考察】 本研究結果より、塩分 CS 合計得点、項目別の得点において、男女とも自己効力感が高いほうが減塩の成果が高かった。しかし、減塩に取り組む 3 項目の合計得点は男女とも自己効力感の高低に関わらず、全群で維持または減少しており、塩分 CS 合計得点の増加群においても減塩に取り組む 3 項目に関しては増加していなかった。また行動変容ステージが進むほど自己効力感が高く、減塩のために選んだ 3 項目は実行期・維持期で有意に減少した。自己効力感が高くなることで行動変容ステージが上がり、自己選択・自己決定の仕組みがより有効に働くということが示唆された。以上のことから、塩分 CS を用いて自分の食塩摂取状況を多面的に見える化するとともに、減塩に取り組む項目を自己選択・自己決定するアプローチは、地域住民の減塩に関する行動変容を促す効果が示唆された。</p>
<p>成果資料目録</p>	<p>塩分チェックシートを用いた自己決定と食塩摂取状況の変化の検討 第 70 回日本栄養改善学会学術総会、2023 年 9 月 6-8 日、大阪 久保田恵（発表予定）</p>