



School-based programs to reduce non-obese dieting behavior in Japanese high school students

メタデータ	言語: English 出版者: 公開日: 2017-01-19 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 高澤, 奈緒美 メールアドレス: 所属:
URL	https://fmu.repo.nii.ac.jp/records/2000164

論文内容要旨

しめい 氏名	高澤 奈緒美
学位論文題名	School-based programs to reduce non-obese dieting behavior in Japanese high school students 非肥満の高校生における、ダイエット行動予防授業の効果
背景 わが国では、非肥満に関わらず、ダイエット行動を行う思春期の男女が増えている。思春期のダイエット行動は、成長と発達に必要な栄養素の不足につながり、摂食障害のリスクの上昇、将来の肥満、女子では月経異常の原因となる。このため、思春期の男女に対して、健康的な食生活と適切な体重管理を学習する有効なプログラムが必要だと指摘されている。著者が家庭医として勤務するクリニックにおいても、非肥満であるにも関わらずダイエット行動を行った結果、体調不良をおこして受診する高校生が散見された。彼らは、すでに学校で栄養バランスの良い食事と適正な体重管理についての授業を受けていた。そこで、非肥満群のダイエット行動を予防する目的で、従来通りの知識の提供に加えて健康的な食生活と体重管理に関する教育プログラムを学校と協同して作成し、その効果について評価した。 方法 高校1年生普通科6クラス236名をクラス単位でランダムに介入群と対照群に割り付けた。介入前後の調査票の提出がない者、BMIの記載がない者、BMI≥ 25の者は除外し、介入群94名、対照群88名を分析対象とした。介入群には、健康的な食生活と体重管理についてのワークショップを行い、対照群には、同時刻に喫煙防止の教育を提供した。ワークショップは、重要度・自信度モデルに基づいて作成し、スモールグループのディスカッション形式で行った。介入前と介入2か月後に身長、体重測定と記入式のアンケート調査を行った。プライマリ・アウトカムは、2か月間のダイエット行動を行った者の割合とした。セカンダリ・アウトカムは健康的な食生活と体重管理についての重要度と自信度をそれぞれ計測し、重要度と自信度が高い者の割合を比較した。いずれも、群内比較はMcNemar検定を、群間比較はχ^2検定を使用して分析した。 結果 ここ2か月間のダイエット行動の有無に変化はなかった。介入グループの群内比較において、健康的な食生活の重要度と、体重管理の自信度は有意に上昇した($p = 0.02$、	

p = 0.04)。更に、健康的な食生活における自信度の群間比較では、介入群で高いまま維持している割合が優位に高かった。(p = 0.04)。

考察

著者らの作成した教育プログラムではダイエット行動を減少させるまでは至らなかった。しかしながら、健康的な食生活に関する知識を増やすことが可能な事に加え、具体的に実生活で健康的な体重管理を計画する助けとなることが示された。

更に、非肥満群のダイエット行動を減らすためには、自己肯定感の改善や、両群ともに介入前後で低い傾向にあった自信度に対してより強調した介入が必要であると考えられる。その上で、1人1人の、ライフスタイルや好みに合わせた具体的な行動計画を立てて実行して継続するには、地域の医療機関と学校との協同による介入が安全で効果が高いと考えられた。

※日本語で記載すること。1200字以内にまとめること。

学位論文審査結果報告書

平成 28 年 1 月 8 日

大学院医学研究科長様

下記のとおり学位論文の審査を終了したので報告いたします。

【審査結果要旨】

氏 名 高澤 奈緒美

学位論文題名

School-based programs to reduce non-obese dieting behavior in Japanese high school students

非肥満の高校生におけるダイエット行動予防授業の効果

近年のダイエットブームにより、肥満ではないにも関わらずダイエット行動をとる若者が増加している。若い女性の極度のダイエットは、身体的にも精神的にも健康に大きな影響を及ぼし、生殖機能や高齢になっての骨粗しょう症等への影響も懸念される。本研究は、これまでの方法を改良し、申請者らが開発した健康的な食生活と体重管理に関する教育プログラムを用いて一般の高校生を対象に非肥満者に対するその効果を評価したものであり価値のある研究テーマと考える。結果は、健康的な食生活の重要度の認識と自信度に介入効果が認められたが、ダイエット行動への影響は認められなかった。

第 1 回目の審査を 2015 年 12 月 15 日に開催した。各審査委員から多くの疑問点、改善点が示された。特に介入プログラムの説明と論文構成の吟味が不十分であったため、この研究の目的が教育プログラムの開発なのか、既存の教育プログラムを組み合わせる介入の効果なのかが不鮮明であることが指摘された。訂正を行ったうえ、再度審査を行うこととした。

第 2 回目の審査を 12 月 28 日に開催した。第 1 回目の審査委員からの指摘に沿って修正が行われており、英文、検定方法及び図の削除について若干の訂正を求めた。

第 3 回目の審査を 2016 年 1 月 8 日にメールにて行い、適切に修正が行われたことを確認し、審査を終了した。

申請者らが開発した健康的な食生活と体重管理に関する教育プログラムは、これまでの知識をつける教育から、健康的な食生活の重要度の認識と自信度といった、行動変容の一步手前までアプローチしたものであり、健康教育の手法を発展させるうえで重要な研究成果と考える。しかし、1 日だけの 1 回の介入効果は限定的であり、継続した介入と長期にわたるフォローアップの後の効果判定を求めたい。これを含め、今後の研究の発展が期待できるものと考え、学位論文に十分値するものと判断した。

論文審査委員	主査	福島	哲仁
	副査	緑川	早苗
	副査	熊谷	敦史