



今年はかなりの猛暑となり、まだまだ暑い日が続いておりますが、皆様夏バテなどされていませんか？

前回は経済産業省で行った実証実験のご報告をさせていただきましたが、今回は総務省の実証実験の結果を関西医科大学 木村教授よりご紹介いただきました。某企業の従業員に対して、約3カ月間の保健指導を行った結果です。

## ■総務省PHR ホームヘルスケア介入報告

関西医科大学教授 木村穰

平成21年度の総務省PHRを用いた介入試験で興味深い結果が得られているので、ご紹介させていただきます。

今回の対象は運輸系健保組合で、昨年までのIT系企業とはまた違う企業風土で、業種によるこれら企業風土も今後のPHR保健指導において考慮すべきポイントと思われました。一般的に運輸系の企業風土としては上意下達の風潮が強いように思われ、保健指導に際しても指導員の教えに素直に従う従順な雰囲気強いように聞いています。これは運輸系と言う安全性と現場の指揮系統遵守と言う企業風土から生まれてくるのかもしれませんが、また、健診などの内容は他の企業と変わりないのですが、その後の保健指導においては、あまり細かな介入を行っておらず、むしろ今回の個別保健指導が初めてなくらいで、そのために今回のような個別指導がむしろ新鮮に思われ、意外と従順だった(?)、のかもしれませんが。いずれにせよこれら対象者の全体的な風潮や企業風土なども今後のPHR指導、行動変容プログラムに考慮すべき要素と考えています。また、関西地方と他の地域を比較した場合でも、同じ企業内でも従業員の健康意識に差があることもわかってきており、今後のPHR標準化において興味深い結果と思われま。

さて、今回の実証研究では、より標準化された行動目標の開発を目指し、現在のPHRセルフチェックのなかで、食行動に関する質問について新たに因子分析という統計的解析法で検証してみました。食行動というのは、具体的な食事のカロリーや食物内容ではなく食べる時間やタイミング、自宅での食事や外食など、

食事をパターン化して評価する方法で、現在のPHRシステムでも多用されている評価・指導法です。この食行動の把握により、細かなカロリーや食品内容にこだわらず、食べ方やパターンでの食事指導が可能になり、簡便で効果的な食事指導が可能になります。今回は、実際に減量効果のあった人たちから、これら具体的な食行動の改善項目を抽出し、効果的食行動パターンとして検討してみました。

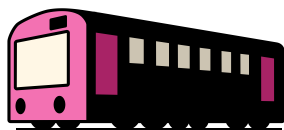
その結果、減量効果のあった群において影響の大きかった食行動因子として、食動機、間食・多脂肪献立の摂取、食事時間の3つが挙げられました。特に食動機では「暇なときの摂食」、間食・多脂肪献立では「ファーストフードや清涼飲料水の摂取」、食事時間では「よる9時以降の食事」を控えることが良好な減量につながっていました。

今後さらに症例数を増やし、年齢や性格特性によるこれら改善すべき食行動因子の順位を明確にすることで、より適切な食事行動目標の設定が可能になると思われます。もちろん主体性を重視する認知行動療法(※)では、あくまでご本人の関心とやる気が必要なことは言うまでもありませんが、また、支援メールなどでも、これら食行動因子に即したより具体的な遠隔個人指導内容の開発が重要と思われます。



ところで、最初の職種や業種による保健指導の“やりやすさ”、“従順性？”に戻りますが、もっとも手ごわい業種をご存じでしょうか？ もちろん我々医療業種であることは、もうとっくにご存じですよね・・・。

※認知行動療法：人間の気分や行動が、認知（ものの考え方や受け取り方）の影響を受けることから、思考・行動様式を修正し症状や精神的障害、生活習慣を改善していく治療法



# ヘルスアップWeb活用体験談

「ヘルスアップWebを使った事例紹介」では、離れているご両親と一緒にご利用いただいている方の事例紹介です。

## ■離れている両親へ！

私自身がヘルスアップWEBを利用させて頂いて効果を実感しておりますが、今回は私の離れて暮らす両親の利用についてお話をさせていただきます。

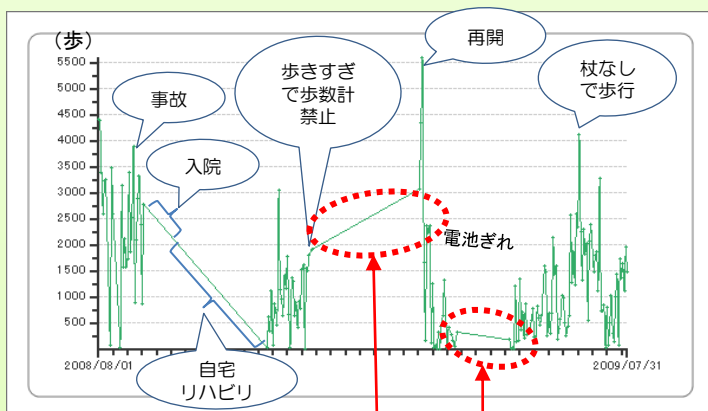
私の両親は離れて暮らしていることと、私の父親がメタボなことで気にしておりました。2008年の5月からこの仕組みを使って週に一度の健康談義を始めました。もちろん管理栄養士の方からの支援もありますが、私自身が会話できることにメリットを感じておりました。

ところが、2008年9月に農作業中に耕運機の事故で左足に大怪我をし、背中肉を移植する十数時間に及び手術となりました。一ヶ月後に退院はしましたが、立つことも自由にならない状況で、歩行もギブスと杖なしでは歩けない状況でした。これで一生、杖生活と感じましたし、介護認定にもなりました。

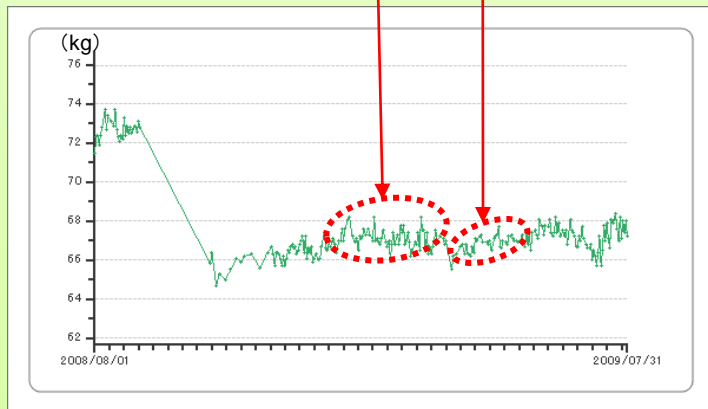
しかし、退院し、リハビリに通うようになり、散歩の許可が出たというので、歩数計を送ったところ、いきなり3000歩以上も歩いてひざを痛めてしまいました。このため、歩数計を禁止し、体重のフォローをしました。しかし、やはり、体重だけではやや増加傾向が見られます。期間をおいて再度、歩数計を持たせたら5000歩を越える歩きを始めました。ここで電池が切れたため、私が田舎に帰る間歩数計測定ができないと、やはり体重の増加傾向が発生しました。

ただ、その後は順調に続けることで、いまでは杖無く生活をしており、介護認定もなくなりました。母親からは以前より元気になって困るとの小言まで出る始末です。しかし、80歳を過ぎた父親が歩くことで回復するということの不思議さと遠隔であっても父親のリハビリに参加できたことが実感できたことは私の大きな経験として残りました。このようなシステムの幅広い普及を願っております。

## ■歩数計グラフ



## ■歩数と同期間の体重グラフ



## ■健康ワンポイント！

9月と言えばもう「秋」のイメージですが、まだまだ暑い日が続いていますね。とはいえ、そろそろ「食欲の秋！」 夏の間、暑さのために落ちていた食欲が涼しくなって戻り、つい、食べ過ぎてしまう季節です。動物は食べ物のない冬に向かって、冬を越すためのエネルギーをためておく必要があります。そのために、秋の間においしい物を食べてエネルギーを蓄えます。秋に食欲旺盛になるのも目的があるのです。ただし・・・人間は食べ物に困りません。その上冬は運動量が落ちたり、基礎代謝が落ちることで脂肪をため込みやすくなってしまい、肥満につながってしまいます。

秋に旬のおいしい味覚を上手に摂って、肥満にならない「食欲の秋」を堪能しましょう！

- サンマ： EPA、DHAなどの脂肪が成人病の予防や脳の働きを高める効果があります。ただし、身体に良い脂肪も「あぶら」です。食べ過ぎには注意しましょう。
- ナス： 血管の柔軟性を保つ、出血の防止などその効果が次第に注目されてきています。ナスは身体を冷やす効果も高いので、冷やしすぎないように加熱して食べるのがお勧めです。
- 柿： ビタミンCが豊富です。また動脈硬化や高血圧の予防にも効果があります。ほかにも、ビタミンK、B1、B2、カロチン、タンニン（渋味の原因）、ミネラルなどを多く含んでいる栄養価の高い食べ物です。二日酔いにも効果があるとされています。
- きのこ類： 食物繊維が豊富なため生活習慣病の予防、高血圧、動脈硬化の予防、コレステロールなどの排出に効果があります。低カロリーのためダイエットにもお勧め食材です。

## ー 編集後記 ー

やっと第5号を発行することができました。これからも定期的に発行していきますので、ご意見、ご要望などありましたらドシドンお寄せ下さい！



発行元：  
株式会社ベストライフ・プロモーション  
川崎市中原区上小田中4-1-1富士通川崎工場内  
TEL：044-754-2060 FAX：044-754-2029  
URL：http://www.blp.co.jp