

氏名	辛島 順子 (カラシマ ジュンコ)
本籍	福岡県
学位の種類	博士(老年学)
学位の番号	博乙第27号
学位授与の日付	2020年3月16日
学位授与の要件	学位規則第4条第2項該当
学位論文題目	セルフモニタリングを用いた地域在住高齢者の低栄養予防

論文審査委員	(主査)	桜美林大学教授	渡辺 修一郎
	(副査)	桜美林大学教授	新野 直明
		桜美林大学教授	長田 久雄
		東京学芸大学名誉教授	直井 道子

論文審査報告書

論文目次

第1章 緒言	
1.研究の背景	1
2.高齢者の健康と栄養	1
3.セルフモニタリングを用いた支援	3
4.研究の意義と目的	4
5.本論文の構成	4
図表	6

第2章 予備調査 地域在住高齢者を対象としたセルフモニタリングの項目と機能	
1.目的	7
2.方法	7
3.結果	8
4.考察	9
5.まとめ	10
図表	12
第3章 研究1 地域在住高齢者のセルフモニタリングに用いる項目と栄養状態の関連	
1.目的	16
2.方法	16
3.結果	17
4.考察	18
5.まとめ	19
6.附記	19
図表	21
第4章 研究2 食形態ならびに BMI からみたセルフモニタリングに用いるたんぱく質を多く含む食品の選択動機と調理方法	
1.目的	26
2.方法	26
3.結果	27
4.考察	28
5.まとめ	30
図表	31
第5章 研究3 地域在住高齢者の低栄養予防を目的としたセルフモニタリング	
1.目的	38
2.方法	38
3.結果	40
4.考察	41
5.まとめ	42
6.附記	43
図表	44
第6章 研究4 地域在住高齢者におけるセルフモニタリングの長期的効果	
1.目的	56
2.方法	56

3.結果	57
4.考察	59
5.まとめ	62
図表	64
第7章 総合的考察	82
謝辞	87
文献	88
資料	

論文要旨

本研究は、地域在住高齢者の低栄養を予防するために、簡便かつ経済的な負担が少なく、高齢者に受け入れられ、継続可能なセルフモニタリングの方法を考案し、その導入による効果を検証することを目的とする。

まず、地域在住高齢者が日常生活で使用することができるセルフモニタリングの項目とその機能を予備調査にて検討した。8名の調査協力者が、食生活を中心としたセルフモニタリングを4週間実施した。半構造化面接の分析の結果、セルフモニタリング本来の機能である「観察」を有し、セルフモニタリングが効果を上げるための「自己評価」と「フィードバック」を含むことが確認された。

研究1では、セルフモニタリングに用いる食生活・口腔衛生・身体活動に関する項目と栄養指標の関連を検討した。調査協力者は、65歳以上地域在住高齢者147名であり、回答に欠損値のない109名(平均年齢74.8歳)のデータを分析に用いた。昼食におけるたんぱく質を多く含む食品の摂取はBMI21.5未満の方が有意に少なく、地域在住高齢者の低栄養予防のためには、「昼食におけるたんぱく質を多く含む食品の摂取の有無」に着目することが重要であることが示された。

研究2では、セルフモニタリングの項目の細分化の必要性を、栄養状態と関連する食形態やBMIに着目し検討した。調査協力者は、65歳以上地域在住高齢者110名であり、回答に欠損値のない74名(平均年齢77.8歳)のデータを分析に用いた。日常の食形態ならびにBMIの分類を用いた分析において、たんぱく質を多く含む食品に共通する選択理由がみられず、栄養的視点よりも食環境や食の安全性に共通点がみられたことから、本研究で用いるセルフモニタリングには選択動機の追加は行わないこととした。

研究3では、地域在住高齢者39名を対象にセルフモニタリングの効果を検証した。対象を、年齢、血清アルブミン、BMIで層化し、無作為に2群に分けクロスオーバー・トライアルを実施した。介入期間には、食生活・口腔衛生・身体活動のセルフモニタリングを8週間実施した。後半の介入群において食品摂取の多様性得点の有意な上昇がみられた。本研究で用いたセルフモニタリ

ングは、自己の健康管理行動の観察、自己評価、振り返りを可能とし、新たな気づきを得ることができるものであり、負担は少ないものであった。

研究4では、セルフモニタリングの経験が3年後の生活や健康管理行動に及ぼす影響を検証した。調査協力者は研究3の分析対象者33名のうち、同意の得られた25名とした。半構造化面接の結果から食生活・口腔衛生・身体活動に関する語りを抽出した。3年後もセルフモニタリングを継続している者を【継続群】、その他を【非継続群】とした分析において、【継続群】は3年後の食品摂取の多様性得点が有意に上昇した。3年後もセルフモニタリングを継続している者と行動を継続している者を【影響あり群】、その他を【影響なし群】とした分析において、【影響あり群】は3年後の主観的健康感と老研式活動能力指標得点が有意に向上した。セルフモニタリングは、長期的にみると「行動変化」と「望ましい行動の強化」につながった。

本研究で用いたセルフモニタリングは、簡便で高齢者の生活に取り入れることができ、保健行動の振り返りや自己評価を可能とするものであり、その経験を長期的に活用することで多様な食品摂取や主観的健康感、高次生活機能の向上につながることから、地域在住高齢者が多様な健康管理方法から自分に合った健康管理方法を選択する際の選択肢のひとつとして活用できるものと考えられた。

論文審査要旨

地域在住高齢者の低栄養を予防するためにセルフモニタリングを導入し、その効果を検証することを目的とした研究である。十分な国内外の先行研究の検討をふまえ、一連の研究を十分な倫理的配慮のもと実施している。それぞれの研究は対象の選定から調査の実施、分析と研究結果の還元に至るまでを自らが企画し実行しており、今後、自立して研究を行う能力も有していると考えられる。

セルフモニタリングの項目とその機能を検討したうえで、地域在住高齢者の食生活・口腔衛生・身体活動に関するセルフモニタリング項目と栄養指標の関連を検討し、高齢者の低栄養予防のためには、昼食の際にたんぱく質を多く含む食品の摂取が重要であることなどを明らかにした。その後の一連の研究により、作成したセルフモニタリングは、簡便で生活に取り入れられ、保健行動の振り返りや自己評価を可能とするものであり、その経験を長期的に活用することで多様な食品摂取や主観的健康感、高次生活機能の向上につながることを明らかにしている。本セルフモニタリングは多様な健康管理方法から自分に合った健康管理方法を選択する際の選択肢のひとつとして活用できるものと考えられる。

本研究は、高齢者の低栄養をセルフモニタリングにより自律的に予防しようとする発想に獨創性が認められ、高齢者の自助を促進する可能性があり老年学的意義のある研究といえる。セルフモニタリングの方法を追究し適切に工夫した点も優れている。高齢者の食生活改善に向けた新しい支援の方法を提言し、また、栄養状態向上のためのプログラムの多様性にも貢献する意義を有するものであり、博士論文として十分な水準にあるものと判断し合格と判定した。

口頭審査要旨

公開審査では 30 分間の論文概要の発表後, 30 分間にわたり質疑応答が行われた。まず, セルフモニタリング自体の信頼性について質問がなされ, 信頼性については, 週や月単位で行動を思い出す従来の方法に比較し毎日振り返るセルフモニタリングがより優れていることが示された。BMI と血液栄養指標との因果関係の方向性については, 双方向性の関連の可能性について言及がなされた。本研究で作成したセルフモニタリング表の今後の活用とその展望については, 高齢者が集まる機会や高齢者に情報を伝達できる機会などで本セルフモニタリングを勧めること, また, 携帯情報端末のアプリケーション化とすることで, 自己の振り返りに生かすだけでなく, モニタリング結果を自動分析して改善の方向性を示すシステムの開発を目指すことなどが表明された。その他のそれぞれの質問に対しても的確な説明と考察がなされた。

公開試問後の主査・副査による審査会では, 研究の枠組み, 先行研究のレビュー, 目的と意義, 新規性, 研究方法, 結果および考察, 研究成果の活用のあり方など論文全体について精査され, いずれも博士論文として十分な水準にあるものと確認された。食生活を中心としたセルフモニタリングにより高齢者の栄養上の課題の解決を目指す本研究の成果は, 高齢者の栄養状態の維持・改善対策を樹立するうえで貴重なものになるものと判断された。

以上により, 博士論文として十分な水準にあるものと, 主査および副査全員が合格と判定した。