

修士論文

2009年1月（要旨）

生活習慣病治療における管理栄養士の TTM を用いた介入の効果

指導 長田久雄 教授

国際学研究科  
健康心理学専修

207J5008

辛島順子

# 目次

- I はじめに
- II 目的
- III 予備調査
  - 1. 目的
  - 2. 対象
  - 3. 方法と倫理的配慮
  - 4. 尺度
  - 5. 結果
  - 6. 考察
- IV 研究 1
  - 1. 目的
  - 2. 対象
  - 3. 方法
  - 4. 事例 1
  - 5. 事例 2
  - 6. 事例 3
  - 7. 事例 4
  - 8. 事例 5
- V 研究 2
  - 1. 目的
  - 2. 対象
  - 3. 方法
  - 4. 結果
  - 5. 考察
- VI 総合考察
- VII 今後の課題

引用文献

資料

## I はじめに

「21 世紀における国民健康づくり運動（以下、健康日本 21）」の目的は、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力のある社会とするため、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することである。この目的に対して、栄養・食生活、身体活動・運動、休養こころの健康づくりなどの 9 項目を設定し、それぞれの目標が掲げられている（健康日本 21, 厚生労働省）。

これに対し、日本栄養士会では、栄養指導上の課題として科学的知識・課題抽出分析等の学習や行動変容を促す手法の理解を挙げている。また、行動変容に基づく指導の徹底を行うとともに、栄養指導のエビデンスを蓄積、評価し、継続的な活動を推進している。（社団法人日本養士会, 2006）。

近年、栄養指導に行動科学の理論を用いることについて述べられている。先行研究より、栄養指導において行動科学の視点の必要性は高いと考えられるが、行動科学理論やモデルを実際の栄養指導に当てはめて検証した論文は少ない。

本研究では、Trans theoretical Model (TTM)に着目する。TTMは禁煙行動において成果があり、日本でも石井（2007）によって、糖尿病教育に利用されている。また、セルフエフィカシーとの関連があり、ステージ別にプロセスが設定されていることから栄養指導で利用する際にマニュアル化しやすく、個人差も生じにくいと考えた。

TTM には、以下の通り核となる構成概念が 4 つあり、それぞれの構成概念は、ステージと重要な関係をもっている。

- 1) 行動変容ステージ
- 2) 行動変容プロセス
- 3) 意思決定バランス
- 4) セルフエフィカシー

## II 目的

本研究の目的は、実際に医療現場で行っている栄養指導をより効果的に行うために TTM を適用した介入研究を行い、その効果を検証することである。

### Research Question

- RQ1 TTM を用いた栄養指導により介入前後に身体所見及び生化学データの改善がみられるだろうか。
- RQ2 TTM を用いた栄養指導によりセルフエフィカシーは向上するだろうか。
- RQ3 TTM を用いた栄養指導により対象者が自分で設定した目標に近づくことができるだろうか。

## III 予備調査

自記式質問紙による TTM ステージ分類の妥当性の検討及び患者対象の介入研究で用いるセルフエフィカシー尺度の検討を目的とし、糖尿病患者 20 名を対象とし、予備調査を行った。有効回答のうち、70.6%が変化ステージを維持期と回答したことにより、TTM ステージ

ジ分類の妥当性は検討できなかった。介入研究で用いる尺度は、慢性疾患セルフエフィカシーと食のセルフエフィカシーとした。

#### **IV 研究 1**

TTMを適用した栄養指導の効果を検証することを目的とし、栄養指導受講歴があるが、BMIや生化学データの改善がみられない又は一時的に改善がみられたがリバウンドを繰り返している患者5名を対象とする。

研究にはTTMを用いる。介入期間中に約30分間の栄養指導（面接）を概ね1ヶ月に1回のペースで行う。患者が現在の自分の状況をどのようにとらえているかを簡略に知ることが目的として、初回及び第4回で比較用質問項目を行う。慢性疾患セルフエフィカシー及び食のセルフエフィカシー測定は、初回、第3回、第4回に行う。さらに、患者の主観的目標（身体状況・生化学データ等）を確認する。その主観的目標に対して、患者の行動とその行動を継続している期間を基にTTMのステージを判断する。判断したTTMのステージにより、設定されたプロセスに基づいて、患者の今後の行動目標や管理栄養士のアプローチ方法を明確にする。第2回面接以降は、TTMに基づき展開する。

5つの事例すべてにおいて、TTMを適用した栄養指導により、介入直後には体重及びHbA1c(%)に改善がみられた。行動変容ステージは上がるか、変化がなかった。セルフエフィカシーは、初回と第4回を比較すると向上するか、変化がみられなかった。比較用質問項目では、初回と第4回を比較するとポジティブな回答に移行していた。

TTMを適用することにより、5つの事例すべてにおいて何らかの良い傾向を示した。これは、今後のよりよい療養生活に向けて有意義であると考えた。

#### **V 研究 2**

研究1で使用した比較用質問項目の妥当性を検証することを目的として、対照群を従来の栄養指導で良好な血糖コントロールを得ている糖尿病患者4名とし、研究1の患者と比較した。対照群の回答は、回答者による差はあるものの、全体的に見ると満足や十分できているなどのポジティブな回答傾向であった。今後調査数を増やし、回答内容と血糖コントロールなどの治療経過の関係について検討することにより、患者が現在の自分の状況をどのようにとらえているかを簡略に知ることができる調査用紙の作成を目指したい。

#### **VI 総合考察**

5つの事例すべてにおいて、TTMを適用した栄養指導により、介入前後において体重及びHbA1c(%)に改善がみられた。セルフエフィカシーも向上、もしくは維持する事ができた。TTMを適用することにより、身体所見や生化学データ以外に患者の行動を評価し、目標を設定する基準が明確になったことで効果を得られたと考える。

#### **VII 今後の課題**

今後はさらにTTMを適用する事例を増やし、その効果や栄養指導に適用する際の問題点などを検討する必要がある。心理学の視点を学ぶ機会の少ない管理栄養士に対して、TTMのみならず心理学の視点や技術を啓発する必要がある。

- 中村正和 2002 行動科学に基づいた健康支援. 栄養学雑誌, 60(5),213-222
- 赤松利恵 2002 行動科学に基づいた栄養教育. 栄養学雑誌, 60(6),295-298
- 今野暁子 2006 行動科学的視点からみた栄養教育について-エネルギーコントロール食摂取患者の例-. 尚絅学院大学紀要, 53,91-96
- 石井均・津田彰 2007 医療者にとって「多理論統合モデル (変化ステージモデル)」とは何か. 糖尿病診療マスター, 5(2),181-192
- 日本禁煙科学会 2007 禁煙指導・支援者のための禁煙科学. 文光堂,65-69
- 畑栄一・土井由利子 2003 行動科学健康づくりのための理論と応用.南江堂,19-23
- 金外淑・嶋田洋徳・坂野雄二 1996 慢性疾患患者の健康行動に対するセルフ・エフィカシーとストレス反応との関連.心身医学,36(6),500-504
- 折原茂樹 2000 食事・喫煙・運動に関するセルフエフィカシー尺度作成の試み.教育学論叢, (18)116-110
- 東條光彦・坂野雄二 1993 セルフエフィカシー尺度. 心理アセスメントハンドブック,478-489
- 下津咲絵・坂本真土・堀川直史・富高辰一郎・坂元薫・坂野雄二 2005 受療行動に関するセルフエフィカシー尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究,11(1)7-13
- 石原俊一 2008 保健指導に対する心理学的手法の導入.日本栄養士会雑誌,51(2)
- 厚生労働省 健康日本 21 <http://www.kenkounippon21.gr.jp/>  
(最終アクセス日 2008.07.09)
- 日本栄養士会 2006 「健康日本 2 1」の目標達成に向けた日本栄養士会の活動について  
<http://www.dietitian.or.jp/jdainfo/report/topics/pdf/news583.pdf>  
(最終アクセス日 2008.07.09)
- ジェイムス・プロチャスカ著 中村正和訳 2005 チェンジング・フォー・グッド ステージ変容理論で上手に行動を変える. 法研
- 竹中晃二 2005 高齢者の運動と行動変容-トランスセオレティカル・モデルを用いた介入. ブックハウス・エイチディ,109-126
- 竹中晃二 2007 行動変容のためのプロの知識・プロの技術.財団法人健康・体力づくり事業財団,29-32
- 須藤紀子・吉池信男 2008 トランセオレティカルモデルに基づいた運動指導の長期的効果に関する系統的レビュー.栄養学雑誌,66(2)57-67
- 足立淑子 2007 メタボリックシンドローム改善の取組みにおける行動療法の必要性和栄養士への期待.臨床栄養,110 370-374
- 金外淑 2003 食事療法とセルフ・エフィカシー.臨床栄養,102(2)168-172
- 竹中晃二 2005 [理論編]「行動変容」の理論を整理する.スポーツメディスン,17(2)6-13