

118. 健康教室 (高脂血症教室) の有用性に関する研究 (第2報 効果の持続性について)

【キーワード】

高脂血症教室・血液検査・運動実施状況

三原台病院

若杉 正樹・中野 奈美

長崎北徳洲会病院

黒島 敬子・池田 弥生

長崎大学医療技術短期大学部

千住 秀明・栄岩 真弓 (研究生)

【はじめに】

第31回本全国学会において、血清脂質が高値を示した住民を対象に、健康教室 (高脂血症教室) を開催し、その有用性について教室前後の体力測定および血液検査の結果から報告した。

今回、教室参加1年後に行なった運動実施状況のアンケート調査及び血液検査の結果より、本教室の効果の持続性について検討したので報告する。

【対象】

対象は事前検診において、高脂血症と診断され、本教室に参加を希望した者のうち、教室開始前後および1年後に血液検査を受けた女性13名である。

平均年齢は教室参加時で 61.3 ± 5.4 歳 (53~71歳) であった。

【方法】

教室は週1回の頻度で3ヶ月間計10回開催された。

教室の内容は、初回時に高脂血症に関する疑問点を挙げてもらい、これを基に保健婦、看護婦による講義と、栄養士による栄養指導、理学療法士による運動指導および運動実践を行ない、対象者同士のグループワークにより理解を深めてもらった。

運動は ウォーキングを中心とした有酸素運動の指導及び実践を行ない、教室以外に週3回以上10,000歩以上ウォーキングを奨励した。

また、教室終了後は対象者に対し特別な介入は行っていない。

アンケート：教室参加後の運動の継続の有無、および運動の内容・程度、運動を中止した者に対しては、その理由について電話によるアンケート調査を行なった。

血液検査：教室前後及び教室1年後に行なわれた検診時の値を比較した。測定項目は、総コレステロール (TC)、HDLコレステロール (HDL-C)、中性脂肪 (TG) を測定し、LDLコレステロール (LDL-C) を計算値により算出した。

【結果及び考察】

アンケートの結果、対象者13名中教室終了後も運動を継続していた者7名、運動を継続していない者5名、不明1名であった。継続している者の中で行なわれた運動の種目はウォーキングが5名と最も多く、その他ヘルスアップ教室参加1名、バレーボールが1名であった。一日の運動時間は30分以上 (約1時間) が6名で約30分以下が1名であった。頻度は、週1回が5名、週3日以上が2名であった。運動を継続していない5名の理由は、『整形外科的疾患の為』が3名、『時間が無い』が2名という結果であった。

教室前後および一年後の血液検査の結果 (表1) から、教室前後で教室参加後TC、LDL-C、TGともに減少している。しかし一年後では教室参加前と比較すると減少はしているものの教室参加後との比較ではTC、LDL-C、TGともに増加し、その効果の持続性が失われてきている。

川久保らの1年間の運動習慣頻度と冠危険因子に対する運動効果の関連の研究では、頻度として週2回以上の運動習慣の獲得によって、血清脂質の改善が認められたと報告している。今回のアンケートの結果、13名中7名が運動を継続していたが週2回以上の頻度で行っている者は2名のみであった。

これらの結果より、教室参加時においては血清脂質改善に効果があるだけの運動習慣が獲得されていたが、教室終了後はその運動習慣の維持が困難であったことが示唆された。血清脂質改善の為に、運動習慣獲得の為に地域において月1回程度の運動実施状況の確認など、何らかのフォローアップが必要ではないかと考える。また、高齢者を対象としたこのような健康教室では、今回のように、整形外科的疾患の為、運動習慣の獲得が困難なケースが少なくない。よって医学的なリスク管理や、疾病・障害に対する適切な運動処方 の出来、理学療法士が第一次予防の分野に参加する必要性があるものと考ええる。

表1 教室前後および1年後の血液検査の結果

	before NEAN(SD)	after MEAN(SD)	1year later MEAN(SD)
TC	249.0(19.3)	209.2(17.3)	225.4(19.2)
HDL-C	68.1(11.3)	60.1(13.8)	62.8(8.5)
LDL-C	156.1(25.3)	131.9(18.3)	144.9(20.0)
TG	123.3(77.8)	89.6(34.5)	94.3(37.5)

(単位: mg/dl)