

## メタボリックシンドロームにおける低カロリー食品とフェニックスケアを用いた保健指導効果

○武田 和夫<sup>1)</sup>、畑中 知子<sup>1)</sup>、井手 陽子<sup>1)</sup>、安里 望<sup>1)</sup>、井上 二奈<sup>1)</sup>、小森 友貴<sup>1)</sup>、鈴木 伸幸<sup>1)</sup>、  
櫻木 園子<sup>1)</sup>、長井 聡里<sup>1)</sup>、森口 次郎<sup>1)</sup>、池田 正之<sup>1)</sup>、朝平 慶太<sup>2)</sup>、今西 嘉之<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>財団法人 京都工場保健会、<sup>2)</sup>エースコック株式会社

目的：我々は平成20年度からはじまる特定保健指導を想定し、メタボリックシンドローム改善の保健指導プランにおいて低カロリー食品とITツールフェニックスケアを用いた保健指導での減量指導プランを作成し、その効果を検証した。方法：ウエスト85cm以上の男性及び90cm以上の女性及びBMI25以上の男女に本プランへの参加を呼びかけ、総計男性220名、女性7名が参加した。これらの対象を基準に従い積極的支援、動機付け支援、情報提供群に分けた。今回の実施期間は3カ月で、前後で、体重、血圧、腹囲測定、さらに血液検査で血糖、HbA1C、インスリン、アディポネクチン、脂質（LDL、HDL、TG）、肝機能を測定した。最終検査を受けた206名を対象に解析を行った。参加者は、最初全員に面談を行いその後フェニックスケアを用いて指導を行った。食事は1日1回は、低カロリー食品である春雨ヌードル（130-180Cal）を摂取することと、日々体重測定を行いさらに歩数計測を行いそれをフェニックスケアに記録することを必須とした。検定はt-検定を用いた。結果：対象の206名(平均年齢は42.7歳)のうち、情報提供支援レベル対象が63名、動機付け支援レベルが45名、積極的支援レベル対象者が98名であった。これらのレベル対象に対して一律同じ支援を行い定期的なメール等送信し、また質問もメールで受け付けた。さらに参加者はフェニックスケア内臓の日記に体重記録を行った。体重は全体で平均78.5kgから75.5Kg(P<0.0001)の減量が見られた。そして減量は、積極的支援グループで81.3Kgから77.8Kgと情報提供グループの75.1Kgから73.0Kgより大きい傾向がみられた。腹囲は全体で93.2cmから89.5cmと有意な減少(P<0.0001)が見られた。さらに血圧も収縮期血圧が、126.9mmHgから123.8mmHg、拡張期血圧が85.2mmHgから81.7mmHgと有意な低下がみられた。また血糖も10時間以上空腹を確認できた145例の検討で、95.6mg/dlから93.9mg/dlへと有意な低下があった。しかし、インスリン値は積極的支援群では有意な低下があったが全体としては7.8から7.3で低下傾向にとどまりHOMA-Rも積極的支援グループでは有意

な低下があったが全体としては1.9から1.7で傾向にとどまった。アディポネクチンは全体で6.5から7.0へ有意な上昇が認められた(P=0.0011)。脂質は、TGの有意な低下(155.9から125.5mg/dl)とHDL(53.9から56.6mg/dl)の有意な上昇がみられLDLについては低下傾向が見られた。肝機能はAST、ALT、 $\gamma$ GTPにおいて有意な低下が認められた。また、全体として全ての成績は、情報提供支援グループより積極的支援グループにおいて改善度が高く、またフェニックスへのアクセス回数の多い群で、改善度が高いことが示された。この実施期間に特に低カロリー食品摂取で問題のある人はいなかった。結論：我々の行った低カロリー食品（春雨ヌードル）とフェニックスケアを用いた減量指導はメタボリックシンドローム改善に有用であると考えられた。