

＜職域での食事・運動療法およびファクシミリを用いた双方向の生活習慣修正プログラム—高コレステロール血症の対策—＞

＜背景＞

高脂血症は、心筋梗塞、脳梗塞などの脳・心血管疾患の強力な危険因子であり、これら疾患の発症予防には、早期に食事療法、運動療法を取り入れる必要がある。そこで、食事、運動の生活習慣を修正し、それを長期的に継続させるための多様なプログラムが立案されている。しかし就労者を対象とした場合、限られた時間と予算内での職域における健康教育の工夫が求められている。

＜目的＞

高コレステロール血症患者を対象とし、個別の食事・運動療法に加えて FAX を用いた双方向のフォローアップを組み込んだ職域における教育プログラムが脂質にどのような影響を及ぼすかを検討した。

＜対象＞

未治療の高コレステロール血症（総コレステロール 240mg/dl 以上）を有する男性 173 名（22 歳～74 歳；平均年齢 47±9 歳）を対象とした。被験者のうち、教育プログラムに参加した被験者を介入群（n=70）とし、本プログラムを受診していない者は非介入群（n=103）とした。

＜内容＞

介入群は、教育プログラム（フローチャート参照）を受診し、食事、運動カウンセリングでは脂質改善を目指した食事、運動目標を設定した。その実施状況を“あがりんさがりん”と名付けた生活記録用紙に 3 週間記入し、ファクシミリで当センターに返信させ、アドバイスを記入し（応援シート）フォローアップを行った。介入群は、約半年間（平均 8.6 ヶ月）の自己管理期間において再度教育プログラムを受診し、身体計測および生化学検査を受け評価した。非介入群は 1 年後の定期健康診断時の検査値を再評価した。

