

2 成人病予防のための「生活習慣改善 フォローアップ健診」時の生活習慣の実態

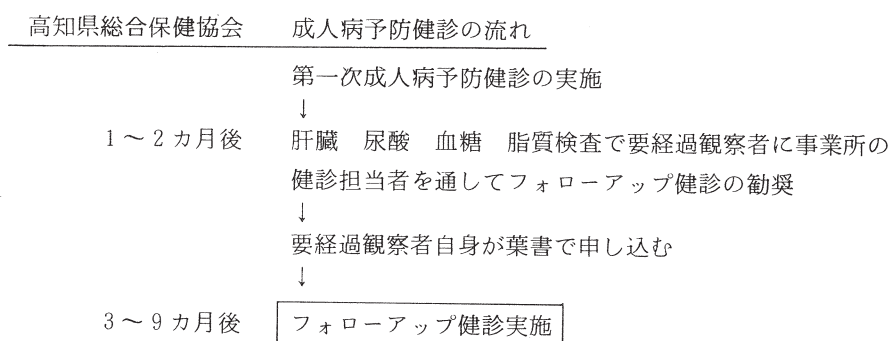
高知県総合保健協会 西山 恵子(25回生)
上原 由美(32回生)
中村 まり子(32回生)

I はじめに

当協会では、政府管掌健康保険成人病予防健診を実施している。その第一次予防健診時に要経過観察と指摘された人を対象に、平成5年10月より生活習慣改善フォローアップ健診(以下フォローアップ健診とする)を始めた。その基本的な流れは、図1に示すとおりである。

成人病予防健診実施後1~2カ月後に肝機能・尿酸・血糖・脂質検査で要経過観察者となった人に、事業所の健診担当者を通してフォローアップ健診の受診を勧奨する。要経過観察者自身が、フォローアップ健診申し込みはがきを投函し、健診の予約をとり健診後3~9カ月の間にフォローアップ健診を実施する。今回は、このフォローアップ健診時に、以前の成人病予防健診後、対象者がどのような生活をしているのか、どのような生活改善が行なわれているのかを調査したので報告する。(図1)

図1 フォローアップ健診の流れ



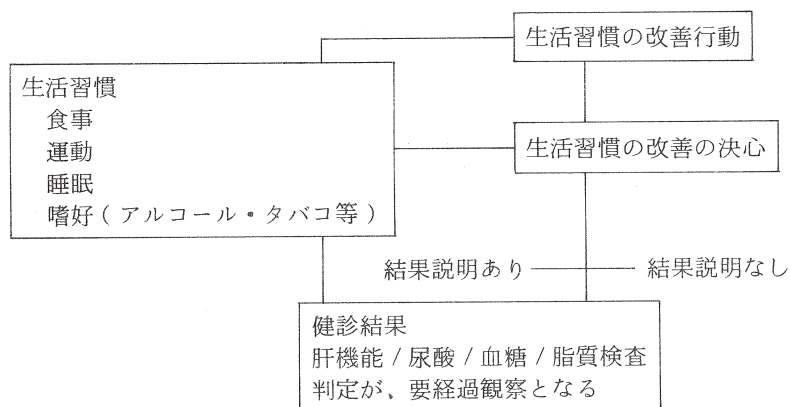
II 研究目的

- 1) 受診者のフォローアップ健診時の生活習慣を明らかにする。
- 2) 成人病予防健診から、フォローアップ健診までの生活改善の実態を明らかにする。

Ⅲ 要因図

本調査の、生活習慣に関する要因図を図2に示すように考えた。成人病は習慣病とも言われ、生活習慣の改善が大切であることは、ごく普通によく知られている。食事や嗜好品、運動、睡眠は生活習慣の基本であり、こうした習慣は、健診結果に影響を及ぼしている。その結果、今までの生活習慣を改善しようと決心し、行動に移す人や、全く改善しない人もいる。(図2)

図2 要因図



Ⅳ 方法論

平成5年10月～12月にフォローアップ健診のために当協会を受診した116名を対象とした。データは、フォローアップ健診時に既存の〔生活習慣改善努力質問票〕に回答した内容を、修正し活用した。

Ⅴ 結果

1) 対象の属性

今回の対象はフォローアップ健診受診者116名で、その内訳は男性64名(55.2%)、女性52名(44.8%)であり、平均年齢は男性49.2才、女性は53.9才であった。(図3.4.5)

2) 生活習慣の実態

(1) 食事について

a) 食事回数

食事回数は、1日3食の人は96名(83.5%)、2食の人は19名(16.5%)で、1日3回食事をする人が、全体の8割以上を占めている。食事時刻が決まっている人は85名(76.6%)

%)、不規則な人は9名(8.1%)であった。(図6.7)

図3 性別

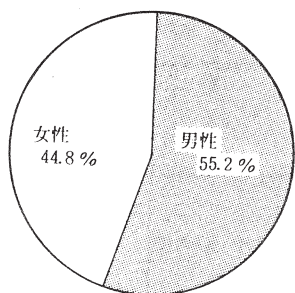


図4 男性

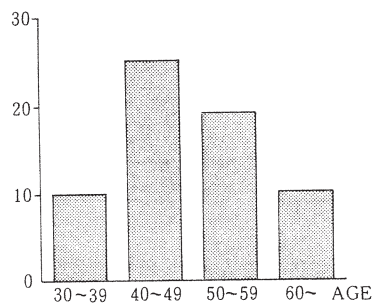


図5 女性

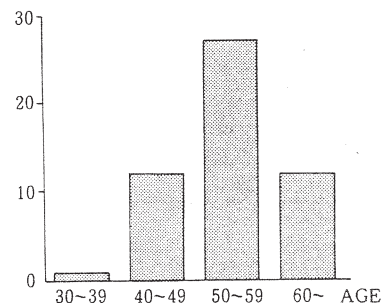


図6 食事回数

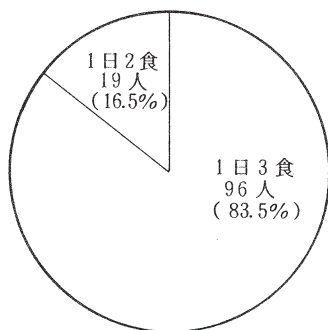
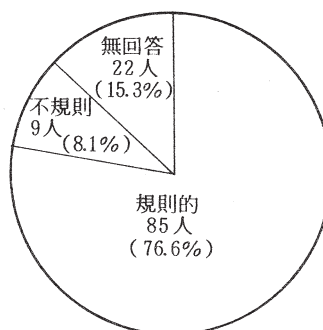


図7 食事の規則・不規則



b) 食事内容

魚をよく食べる人は89名(76.7%)、肉をよく食べる人43名(37.1%)、野菜をよく食べる人は79名(69.1%)、芋・餅ではよく食べる人19名(16.4%)であった。この内容を、男女別でみると男性では54名(84.4%)、女性35名(67.3%)が魚をよく食べ、男性29名(45.3%)、女性4名(26.9%)が肉をよく食べている。また男性38名(59.4%)、女性41名(78.8%)が野菜を、男性4名(6.3%)、女性15名(28.8%)が芋・餅をよく食べていた。(表1)

c) 食事の味つけの傾向

甘いものをよく食べる人は30名(25.9%)、塩辛いものをよく食べる人は18名(15.5%)であった。男女別でみると、男性11名(17.2%)、女性19名(36.5%)が甘いものをよく

食べており、男性12名(18.8%)、女性6名(11.5%)が塩辛いものをよく食べている。

(表2)

表1 よく食べるもの

食 品	人数(人)	割合(%)
魚	89	76.7
肉	43	37.1
野 菜	79	68.1
いも・餅	19	16.4

表2 味つけの傾向

味つけの傾向	人数(人)	割合(%)
甘いもの	30	25.9
塩辛いもの	18	15.5
あっさりしたもの	42	36.2
脂っこいもの	15	12.9

また、あっさりしたものをよく食べる人は42名(36.2%)、脂っこいものをよく食べる人は15名(12.9%)であり、男女別では、男性17名(26.6%)、女性25名(48.1%)があっさりしたものをよく食べており、男性8名(12.5%)、女性7名(13.5%)が脂っこいものをよく食べている。男女差はほとんどみられない。全体的にあっさりとした薄味が好まれていると考えられる。

(2) 嗜好品について

a) 菓 子

菓子をよく食べる人は67名(58.3%)、あまり食べない人は48名(41.7%)であった。女性ではよく食べる人40名(78.4%)、あまり食べない人11名(21.6%)と女性は菓子をよく食べる傾向がある。(表3)

表3 菓 子

	男性(人・%)	女性(人・%)
食 べ る	27(42.2)	40(78.4)
食 べ ない	87(57.8)	11(21.6)

b) アルコール

飲酒の有無で、飲酒をする人は76名(65.5%)おり、そのうち男性は54名(84.4%)、女性は22名(43.2%)が飲酒をしている。平成4年度の中央労働災害防止協会の健康測定の結果では、飲酒をする割合は、男性では46.02%、女性では14.63%となっており、これを大幅に上回っている。

飲酒頻度は、男性では週5日以上が11名(21.6%)、毎日が34名(66.7%)と9割近くがほぼ毎日飲酒をしている。一方女性も、月1~2回が7名(38.9%)、週1~2回が6名(33.3%)、週5日以上が3名(16.7%)、毎日2名(11.1%)で飲酒が習慣化している人も意外に多かった。(表4.5)

表4 飲酒頻度－男性 有効回答数51

毎日	34人(66.7%)
週5回以上	11人(21.6%)
週1－2回	3人(5.9%)
月1－2回	3人(5.9%)

表5 飲酒頻度－女性 有効回答数18

毎日	2人(11.1%)
週5回以上	3人(16.7%)
週1－2回	6人(33.3%)
月1－2回	7人(38.9%)

飲酒量は、1回について3合以上飲酒している人が39名(46.1%)であった。男性は3合以上27名(56.2%)と半数以上であり、女性は、1合まで10名(66.7%)、2合まで3名(20.0%)、3合以上2名(13.4%)となっており、3合以上大量にのむ人は少なく、たしなむ程度が多かった。(表6.7)

表6 飲酒量－男性 有効回答48

1合以下	4人(8.3%)
2合以下	17人(35.4%)
3合以下	27人(56.2%)

表7 飲酒量－女性 有効回答15

1合以下	10人(66.7%)
2合以下	3人(20.0%)
3合以下	2人(13.4%)

c) 清涼飲料水

清涼飲料水を飲む人は52名(45.6%)で、飲まない人は62名(54.4%)であった。男性で飲む人39名(62.9%)で、女性で飲む人13名(25.0%)であった。男性で飲む割合が高く、女性が低くなっている。

飲む回数は、毎日飲む人20名(38.4%)であり、男女間に差はみられなかった。飲む量は、一日1本が22名(66.7%)、2本が9名(27.3%)であった。(表8.9)

表8 清涼飲料水の頻度－男性

毎日飲む	15人(38.5%)
時々飲む	20人(51.3%)
めったに飲まない	4人(10.2%)

表9 清涼飲料水の頻度－女性

毎日飲む	5人(41.7%)
時々飲む	5人(41.7%)
めったに飲まない	2人(16.7%)

d) タバコ

喫煙者は39名(33.9%)、非喫煙者は76名(66.1%)で、男女別では、男性が36名(57.1%)、女性が3名(5.8%)が喫煙している。これは、平成4年度の日本たばこ産業株式会社の全国たばこ喫煙者率調査では、20才以上の男性60.4%、女性13.3%となっている。喫煙量は、一日10～19本が5名(13.2%)、一日20本以上が33名(86.8%)となっており、一日9本以下はいなかった。(図8)

(3) 睡眠について

睡眠時間が一日8時間以上の人が26名(22.6%)で、一日6~7時間の人が最も多く75名(65.2%)、一日6時間未満の人が14名(12.2%)で6名が男性で8名が女性となっている。1985年に、NHK世論調査部の調査結果によると、日本人の平日の睡眠時間は7時間45分である。そして、女性の睡眠時間が全体的にやや短いと報告されている。現在の日本人の実態とほぼ同様の結果である。(図9)

図8 喫煙者

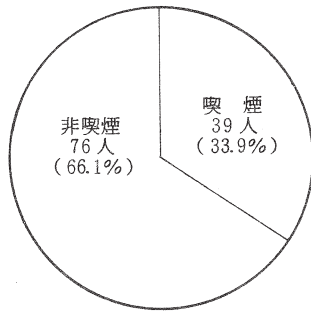
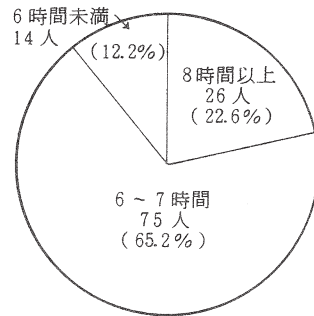


図9 睡眠時間



(4) 運動について

通勤方法についての実態は図10に示すとおりである。7割以上の人が自動車を利用しており、徒歩や自転車の運動量を期待できる通勤方法を取っている人は、15名(14.5%)である。

運動習慣をみると、散歩をする人29名(31.9%)、ジョギングをする人1名(1.1%)、体操をする人46名(44.2%)、庭仕事農作業をする人は31名(33.3%)で、いずれかの運動習慣をもつ人は合わせて71名であった。(表10)

図10 通勤方法

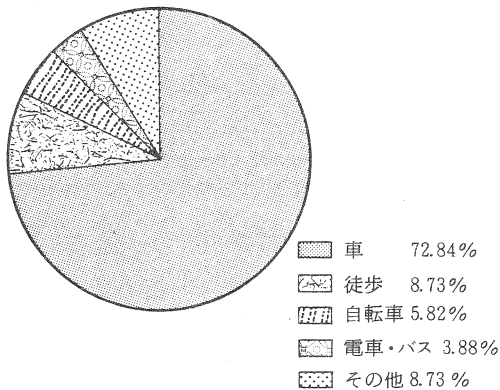


表10 運動習慣

運動習慣	人数(人)	割合(%)
散歩	29	31.9
ジョギング	1	1.1
体操	46	44.2
庭仕事・農作業	31	33.3

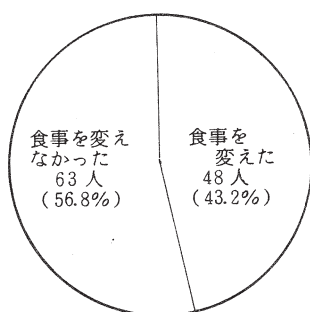
3) 生活習慣の改善の実態

(1) 食事の変化について

a) 食 事

要経過観察と指摘された後、食事に関して何らかの生活をかえた人は、48名(43.2%)で、かえていない人は63名(56.8%)であった。食事内容をかえた人のうち女性は29名で、男性19名を上回っている。自由記載で回答した食事内容の変化を具体的にみると、〔野菜を多くとるようにした、肉を控えて魚を多くとるようにした〕などの食事内容の変化、〔一膳飯にした〕という食事量の変化、〔脂っこいものを控えた〕という脂の減量、〔味付けをうす味にした〕の減塩、また、〔玄米食にした〕など食事内容を工夫している人達がいた。(図11)

図11 食事の変化



(2) 嗜好品の変化について

a) 菓 子

菓子の摂取の変化として、やめた人3名(2.8%)、減量した人38名(34.9%)となっている。以前から食べない人を男女別でみると、男性では32名(53.3%)、女性では9名(18.4%)であり以前より食べない人の割合は男性が多い。また、変化した人を男女別に見ると、男性15名(25.0%)、女性26名(53.1%)となっており、菓子は男女とも減量しやすいといえる。(表11)

表11 嗜好品の変化－菓子

やめた	3人(2.8%)
減量した	38人(34.9%)
以前から食べない	41人(37.6%)
以前と同様に食べている	27人(24.8%)

b) 清涼飲料水

清涼飲料水やジュースを飲んでいて、やめた人は8名(7.2%)、減量した人は23名(20.7%)、以前と同様に飲んでいる人は31名(27.9%)であった。やめた人の男女別は、男性3名、女性5名であり、減量した23名のうち男性は19名、女性は4名であった。改善行動を起こした男性は36.9%にもなっている。(表12)

表12 嗜好品の変化－清涼飲料水

やめた	8人(7.2%)
減量した	23人(20.7%)
以前から飲まない	49人(44.1%)
以前と同様に飲んでいる	31人(27.9%)

c) アルコール

飲酒に関しての変化は、やめた人2名(1.9%)、減量した人22名(20.4%)、以前と同様に飲酒している人は44名(40.7%)であった。飲酒をやめた2名は男性で、減量した22名のうち20名が男性であった。男性は、22名(36.9%)が減量ないし禁酒へと動いているが、女性では2名(4.2%)にすぎなかった。もともと女性は飲酒をする人が少なく、飲んでも大量飲酒ではないので、減量などをする必要性を感じていないのではないかとと思われる。逆に男性は、回数や量ともに多く、改善の余地が充分にある。(表13)

表13 嗜好品の変化－アルコール

やめた	2人(1.9%)
減量した	22人(20.4%)
以前から飲まない	40人(37.0%)
以前と同様に飲んでいる	44人(40.7%)

d) 喫煙

タバコをやめた人が2名、減量した人が9名と合計11名が改善している。この数は、以前と同様にタバコをすっている人27名(23.9%)の半分以下ではあるが、長年の習慣を行動修正したことを考えると単に数が少ないと簡単に片付けることはできない。禁煙の必要性をほとんどの人達が理解をしていますが、行動修正をするには至らないことが多い。健診以降に、何がきっかけで修正する決心につながったのかを、今後調査をしていくように検討していきたいと思う。(表14)

表 14 嗜好品の変化－タバコ

やめた	2人(1.7%)
減量した	9人(8.0%)
以前から吸わない	75人(66.4%)
以前と同様に吸っている	27人(23.9%)

(3) 運動の変化について

運動習慣に変化がみられるようになった人は30名(28.0%)で、以前から体を動かしている人との合計は52名(48.6%)となり、なんらかの運動をしている人は全体の半数近くになっている。この場合は、1992年度にだされている中央労働災害防止協会の健康測定結果の運動習慣の質問項目の中で体を動かす習慣があると答えた人の割合、男性45.79%、女性51.56%と近くなっている。(表15)

表 15 運動習慣の変化

積極的に運動を始めた	9人(8.0%)
いづらか運動するようになった	21人(20.0%)
以前から充分体を動かしている	22人(20.6%)
以前と同様	55人(51.4%)

VI 考 察

1) 対象者の特徴

今回の対象者は、健診結果になんらかの所見のあった人であることに加えて、フォローアップ健診を受診するという行動にでた人である。生活行動を認識し、決心して改善してきたと思う人、もしくは今後改善をしなくてはいけないと思っている人が、申し込みをしたと考えられる。従って、今回の結果は、どちらかといえば、健康への関心が高い人たちである。

2) 生活実態の特徴

(1) 摂取食品の特徴

平成3年度の食生活調査によると、よく食べられるものは野菜や油脂類等となっている。一方、骨ごと食べられる小魚や芋類等が摂取されにくい食品にあげられている。今回の調査では、魚や野菜類はよく食べられている。魚類が好まれるのは、平均年齢が50才前後であり、新鮮でおいしい魚が手にはいる地理的な条件も影響している。

(2) 男性の飲酒者の割合

男性で飲酒する人は、全国の調査で約5割であるが、今回の調査結果では週5日以上飲酒する人が約9割おり、非常に高い割合を示している。今回の調査対象者は、健康への関心が一般の人たちよりも高い傾向であり、飲酒率は低いと考えていた。しかし、要経過観察者となった背景には、今までの飲酒習慣が非常に影響していると考えられ、今後の追跡調査が必要と考える。

3) 生活改善の容易な習慣

(1) 食事の変化

要経過観察と指摘された人で、生活習慣に一番多く変化がみられたのは食事であった。その変化の内容は、食事内容を変化させたり、減塩したりと様々な工夫を行っていたがこうしたことは必ずしも、問題に対して適切な行動の修正につながっているとはいえない。たとえば、〔高脂血症の人が減塩をする〕といったことはよくみられる。従って、このような行動の修正への意欲を低下させないよう配慮の上、適切な指導をしていく必要があると考える。

(2) 菓子の摂取（女性の特徴）

菓子を摂取する人で、その摂取量に変化のあった人は、女性では26名（53.1%）であり約5割の人が摂取を控えている。菓子の摂取は、あまり習慣性がなく、健康を考えると控えることがよいことを知っており、容易に中断することが可能なことであると考えられる。

4) 生活改善の困難な習慣

(1) 飲酒と喫煙

飲酒量を減量、禁酒するといった変化のあった人は20.6%、また、喫煙の行動に変化のあ

った人は9.6%となっている。菓子の摂取と異なり、飲酒や喫煙は、健康に問題があるとわかっていても、今までの長年の習慣を行動修正する事が非常に困難であると考え。しかし、この中でも禁酒や禁煙をした人も2名ずつおり、完全な行動修正をした人が存在することは、単に行動の変化が少ない項目と簡単に片付けることはできないと考える。禁酒や禁煙の必要性を理解していても、行動修正をするには至らないことが多いので、健診以降に、何がきっかけで修正する決心につながったのかを、今後調査をしていきたいと思う。

VII ま と め

今回はフォローアップ健診時に、成人病予防健診以後の生活実態および、その変化を調査したが、成人病予防健診時にも一度生活実態を調査することで、より具体的に行動の変化がとらえられると考えられる。また、今回は、要経過観察と指摘された項目と、生活行動との変化は分析しなかったが、今後は調査対象を増加させて、検査結果に応じた行動変化の内容を細かに分析し、今後の保健指導にも生かす資料としていきたいと思う。