

マインドフルネスを用いた働く世代の男性に対する低コスト体重管理プログラムの開発と RCT

千葉綾乃¹⁾ *

1) 青森県立保健大学

Key Words ①マインドフル・イーティング ②摂食速度 ③体重測定
④勤労男性 ⑤体重管理

I. はじめに

働き盛りの男性は、日々の忙しさから、マインドレス（無意識な状態）で食事を摂り、過食、体重増加に繋がっている。実際に、30 歳代ですでに肥満者の割合は、約 30%と高い。マインドフル・イーティング(ME)は、マインドフルネスを応用し、食習慣に働きかけるものとして活用され、過体重者に対する効果が報告されている。また、食事に関する様々な感覚に注意を向け、食べることに集中するという行動は、「健康情報を入手、理解、評価、活用するための知識、意欲、能力」であるヘルスリテラシー(HL)と対照的であり、HL が低い者においても、ME を取り入れた健康教育は効果的であることが期待される。ME 以外にも、ゆっくりとよく噛んで食べることや定期的な体重測定など、体重管理に有効とされているの方法がある。しかしながら、対象者の特性に応じて最も適切な体重管理プログラムを選択するための、効果を検証した研究はない。

II. 目的

本研究では、若年勤労男性を対象に、以下の 3 つの体重管理プログラムを開発し、実施した。1) ME と定期的な体重測定、2) ゆっくりよく噛んで食べることと定期的な体重測定、3) 自身で行動目標を 1 つ立てることと定期的な体重測定。これらのプログラムはスマートフォンを通じた非対面型で提供され、参加者の負担を軽減しつつ、低コストでの実現可能性を目指した。さらに、ヘルスリテラシー (HL) の高低に応じて、これらのプログラムが参加者の体重管理にどのように影響するかを評価し、対象者の特性に応じた最適な体重管理プログラムを検討することを目的とした。本報告書においては、プログラムの作成、プロセス評価について報告する。

III. 研究方法

1. 対象と研究デザイン：20～39 歳の勤労男性 17 名を対象にランダム化比較試験を行った。
2. エントリー期間：2023 年 8 月～2023 年 2 月
3. 割付け方法：エントリー順に ME 群、咀嚼群、体重測定群の順に割付けた。
4. 教育プログラム：介入期間 4 週間（ME 群、咀嚼群、体重測定群）
 - 1) 動画視聴（週 1 回×4）（ME 群：ME に関する栄養教育、咀嚼群：咀嚼（ゆっくりよく噛んで食べる）に関する栄養教育、体重測定群：体重測定に関する栄養教育）
 - 2) SNS によるメッセージの確認（週 1 回×4）と質疑応答
 - 3) 体重測定（週 1 回）
 - 4) 各群の実践（ME 群：ME の実践、咀嚼群：1 口 30 回噛んで食べることの実践、体重測定群：

*連絡先：〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: a_chiba3@ms.auhw.ac.jp

自身で立てた目標の実践)

5. 評価項目

基本属性（身長、体重、生年月、家族構成、職種）、体重測定の高頻度、摂食速度、食べ方に関する項目、ヘルスリテラシー尺度、Mindful Eating Questionnaire（以下、MEQ）、生活習慣等に関する項目、について、介入前、終了時、3・6 か月後に Web による質問紙調査を実施した。また、介入終了時のみプロセス評価（達成状況、実施のしやすさ、満足度、感想・意見）を実施した。

IV. 結果

1) プログラム作成・運用

プログラムの構成は、動画配信（週 1 回×4）、LINE によるメッセージ送信、体重測定（週 1 回以上）、各群の実践の 4 つとした。メインとなる動画は、1 動画あたり 3～5 分程度であり、短時間で視聴できるようにした。1 動画あたりの制作時間は、撮影と編集で 3 時間程度であった。また、撮影は iPhone で行い、動画編集ソフトは Power Director を使用した。運用については、研究用の LINE アカウントを作成し、LINE を用いて研究者が対象者へ個別に動画の URL の送信、LINE によるメッセージの送信、体重測定の報告への一言コメントを行い、対象者とのやり取りに関しては、1 回あたり一人 2～3 分程度であった。

2) 対象者募集

対象者の募集は、大学ホームページの研究協力のページにて行った。また、青森市内の 4 企業に対象者の募集を大学ホームページにて研究協力の募集を行っていることを周知していただいた。

3) 対象者からのフィードバック

17 名の対象者のうち、2 名（咀嚼群）が介入終了時のアンケート調査の時点で脱落した。介入終了時に実施したアンケート調査より、達成状況（ME 群 6 名、咀嚼群 5 名、体重測定群 4 名：積極的に取り組んだ 66.7%, 100%, 100%）、実施のしやすさ（実施しやすい 66.7%, 100%, 100%）、満足度（満足した 83.3%, 80.0%, 100%）、感想等（ME 群：間食したいという欲求が減った、普段よりも意識して、味わうようになった、動画の内容が分かりにくい時があった、咀嚼群：1 日 1 回の実施というのが自分の生活で実施するにあたりちょうどよい、咀嚼回数が多くなったことにより満腹感を感じるように変化した、噛む回数を意識していたが、仕事が忙しい時は早食いになる、体重測定群：体重測定をすることが日課となった、普段体重を気にしないが、見直す良い機会になった、誰にでも実践しやすい内容だと感じた）。

V. 考察

プログラムの作成と運用は研究者 1 名によって行われ、動画制作など、時間を要する作業も含まれていたが、非対面型での実施により、比較的労力を抑えて進めることが可能であった。本研究の目標である低コストでの実現可能性を持つプログラムの開発は可能だと思われる。また、3 群でプログラム内容は異なるが、3 群ともに達成状況や実施のしやすさ、満足度に関して肯定的な結果が得られた。しかし、内容がわかりにくい、積極的に取り組めなかったというフィードバックもあったため、より理解しやすく、参加意欲を高めるような改善が求められる。さらに、スマートフォンを通じた非対面型のプログラムは逐次サンプルサイズを増やすことができ、介入効果を検討するために必要な対象者数を捉えるまで随時実施することが可能なデザインである。そして、プログラムの改善と質の向上を図るために、一度プロセス評価を行い、より参加者にとって有益であり、行動変容に繋がるプログラムに改良することを目指す。