研究プロジェクト

日本人２型糖尿病患者における療養指導効果の検討

藤本新平（高知大学医学部教授）＋池田香織（京都大学大学院医学研究科研修員）

■背景

平成19年の厚生労働省の調査で、日本で糖尿病が強く疑われる人は890万人、糖尿病の可能性が否定できない人は1320万人と推計されるように、糖尿病の予防・治療は非常に重要な問題である。糖尿病患者の治療では、必要に応じた薬物治療とともに重要であるのが食事療法と運動療法である。これらは、医療チームによる指導に基づいて日常生活の中で患者自身が行うものである。糖尿病の治療に有効な食事や運動の内容は知見が蓄積されてきているが、それらを無理なく続けるにはどのようにしたらよいかについては、あまり検討が進んでいない。今後、効果的な指導を可能にするためにはまず、各療法に成功している患者において、成功につながっている要因を検討する必要がある。

個人の考え方や行動はその人を取り巻く社会や文化から影響を受けているとする文化・社会心理学の研究から、「自分の目的を設定し、その目的を達成するための計画を立て、その計画に従って環境を変えるべく動く」アメリカ人に対して、日本人は「環境にあわせるべく自分を調整する」ことが多く「調和的かつ適合的」な行動をとることが指摘された。この「環境をコントロールしようとする」程度と「自分自身を調整しようとする」程度という観点は、日本人の糖尿病患者の食事・運動療法を検証する際の有力な手段になり得ると考えられた。

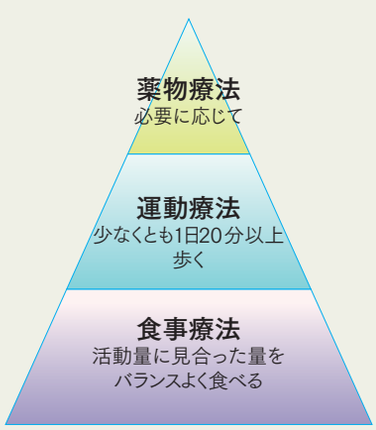

図１ 糖尿病治療の根幹を支える食事療法・運動療法

そこで本プロジェクトでは、食事療法・運動療法を実施している日本人２型糖尿病患者において、各療法を行うために「環境をコントロールしている」程度と「自分自身を調整している」程度が各療法の達成状況にどのように関連しているか、検討することにした。

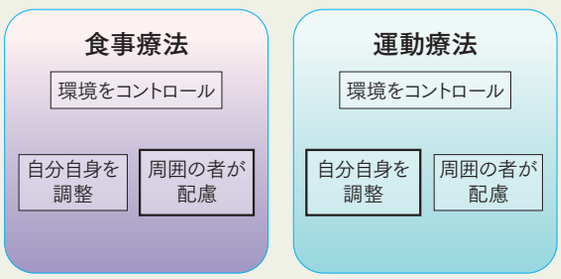

図２ 食事療法の成功には周囲の者の配慮が関連し、運動療法では自分自身を調整することがより重要

■方法

患者が食事療法や運動療法を実施するために環境をコントロールしている程度と自分自身を調整している程度を測定する尺度を新たに作成した。これによる測定結果と、食事療法・運動療法の達成度の指標、また、糖尿病で不適切に上昇する血糖値をどの程度コントロールできているかを示し、糖尿病の療養の成否の指標と言えるHbA１c（ヘモグロビンエーワンシー）の測定結果との相関を解析することとした。ただし、食事療法や運動療法の実態を考慮すると、患者自身が環境のコントロールも自分自身の調整も特に行っていなくても、家族などの周囲の者が配慮してくれることが各療法の達成に貢献している可能性も考えられる。そこで、「周囲の者が配慮してくれる」程度についても測定し、各療法の達成度やHbA１cとの相関を解析することとした。

研究のプロトコルを作成し、23年11月、京都大学大学院医学研究科・医学部及び医学部附属病院「医の倫理委員会」の承認を受けた（承認番号E1304）。

■結果

23年12月～24年２月、京都大学医学部附属病院糖尿病・栄養内科外来において、２型糖尿病患者100名から協力を得て、質問紙を用いて調査した。

100名の内訳は男性55名、女性45名で、平均年齢は61.9歳であった。

食事療法の達成度と最も強く相関していたのは、環境のコントロールでも自分の調整でもなく、周囲の者による配慮であり、これは特に男女の患者間で違いはなかった。

運動療法の達成度との相関は、環境のコントロールや周囲の配慮よりも自分自身を調整して現況の中でこまめに体を動かすよう努めることが最も強かった。

HbA１cと有意な相関がみられたのは、食事療法において周囲の者の配慮であった。運動療法において自分を調整することについては、HbA１cと相関する傾向がみられた。

■考察

２型糖尿病患者の食事療法では、患者が男性であっても女性であっても、周囲の者が食事療法に配慮してくれることが成功につながり、運動療法では、患者自身が自分を調整して活動を増やすことが重要であることが示唆された。この結果は、食事・運動療法の有効な指導法を検討する際の貴重な資料となり得る。