Key words ● 減量，成功事例，取組みの工夫



# 減量成功者に学ぶ取組みの工夫・誘惑場面の対策 —質的研究から見えたこと—

女子栄養大学教授　武見　ゆかり

メタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防・改善において，体重コントロールは最も基本的な事項の1つである．減量要因に関するレビューの結果から，6か月以上の減量維持に関わる要因として，介入後早期の体重減少，食べ過ぎに対する柔軟な対応，セルフモニタリング，空腹への対処能力，減量に対する強い動機と自信，安定した生活などが示されている[1]．また足達らは，減量希望者を対象とした研究で，1 か月後の減量や運動の目標達成数等が減量維持と関連すると報告している[2]．これらの先行研究は量的検討であるため，1 人 1 人の対象者がどのようなプロセスを経てどのように感じて減量に成功したかは十分にはわからない．

そこで減量成功に至るプロセスを詳細に知るために，平成 20 ～ 21 年度に特定健診・保健指導を受けた職域男性で，6 か月後に 4%以上の減量に成功した 26 例に個別インタビューを実施し，減量過程における本人の認知の変化や取組み状況を把握した．そして，理論的コード化（グラウンデッド・セオリー）による質的分析を実施し，減量成功までのプロセスと関連する条件を整理した[3]．その結果，26 例に共通していたプロセスを図に示した．全員が支援者と共に設定した目標を実施していたことに加え，9 割前後が「決めた目標以外に自分なりの工夫」「障害や誘惑への自分なりの工夫」を行っていた．それらには，確かに本人でなければ思いつかないと感心する工夫がいくつもあった．具体的な事例を紹介してみたい．

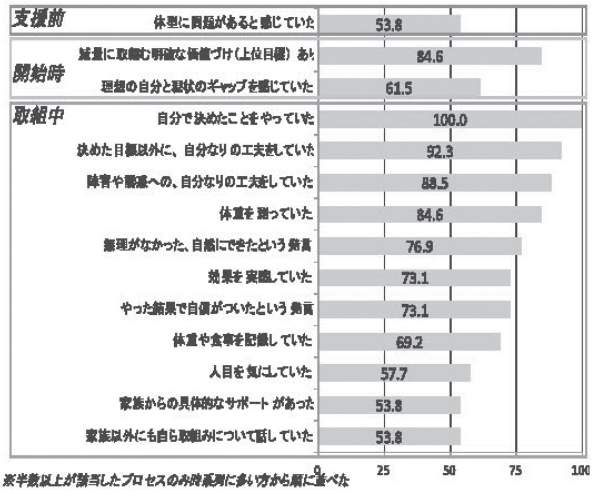
**事例1**　53 歳男性．取組み開始時 身長 170 cm, 76.4 kg → 6 か月後 72.6 kg（5.0%減）「食事はあまりやれないから，運動で工夫．歩くという目標だったが，自分で，途中一部走ったりしてエネルギー消費量を高めるようにした」「忘年会があれば無理．そういう時は，次の週にやればよいと思って取り組んだ」

**事例2**　50 歳男性．取組み開始時 身長 172 cm, 78.8 kg → 6 か月後 73.5 kg（6.0%減）「食事は食べたいものを食べ,間食と甘い飲み物をやめた」「間食は自分からは食べない，というルールにした．出されたときは食べたり持って帰ったり臨機応変に対応した」「甘い飲料も，飲み物を止めたわけじゃない．中身を変えただけと思えば何でもない」「犬の散歩と通勤時に速足で歩くようにした」

**事例3**　46 歳男性．取組み開始時 身長 174 cm, 66.4 kg → 6 か月後 63.0 kg（5.1%減）「昼食を外食から弁当にした．妻と一緒に弁当箱を買いに行き，小さめのものにした」「弁当にしたら昼休みに時間ができたので，その時間を使って 30 分歩くようにした」「職場の建物が大きいので，その中で階段を使って歩いた．寒さも雨も関係ないから」

これらのインタビューを通して，本人の生活のどこで，どのような取組みや工夫ができるかということは，本人が一番わかっているということがよくわかった．私たち専門職は，そうした工夫をいかに促すか，考えてもらうかを支援することが重要であり，何をしなさい，何はダメと指示を出す役割ではないのだと，改めて実感させられた．

**図　26 例の多くに共通していたプロセス（支援前～取組中）**




※半数以上が該当したプロセスのみ降順に多い方から順に並べた

**【参考文献】**

1）Elfhag K, Rossner S. Who succeeds in maintaining weight loss?. Obes Rev 2005; 6: 67-85.
2）足達淑子，田中みのり．非対面減量プログラム利用者における 9 ヵ月後の減量維持を予測する要因の検討 . 肥満研究 2008; 14: 244-250.
3）林芙美，赤松利恵，蝦名玲子，他．特定保健指導対象の職域男性における減量成功の条件とフロー，日本公衆衛生雑誌 2012; 59（3）:171-182.