

評価指標調書 (A高血圧)

			測定時期																													
			初回多項目				初回指導				1ヶ月目指導				2ヶ月目指導				4ヶ月目指導				6ヶ月目指導				6ヶ月目多項目					
			／平均 割合値	標準 偏差	n	p	／平均 割合値	標準 偏差	n	p	／平均 割合値	標準 偏差	n	p	／平均 割合値	標準 偏差	n	p	／平均 割合値	標準 偏差	n	p	／平均 割合値	標準 偏差	n	p	／平均 割合値	標準 偏差	n	p		
身体状況	血圧	収縮期血圧	144.5	19.8	21		130.4	18.3	21		120.3	15.3	21		125.1	17.6	21		128.0	15.5	21		132.8	17.9	21		138.0	14.8	21	0.045		
		拡張期血圧	85.5	9.0	21		78.9	10.2	21		73.8	9.7	21		77.3	9.3	21		78.6	8.5	21		79.2	9.3	21		82.3	5.9	21	0.037		
	血液化学検査	脂質代謝	総コレステロール	212.2	29.7	21																					200.0	27.3	21	0.017		
			HDLコレステロール	62.5	10.6	21																					55.4	7.4	21	0.000		
			LDLコレステロール																													
			中性脂肪	105.2	42.2	21																						134.4	70.6	21	0.024	
		空腹時血糖	110.0	24.6	21																						105.8	25.4	21	0.068		
	糖代謝	ヘモグロビンA1c	5.4	1.0	21																						5.7	1.1	21	0.000		
		形態計測	BMI	25.5	3.0	21		25.3	2.9	21		25.2	2.8	21		25.2	2.9	21		25.0	2.9	21		25.0	2.8	21		25.1	2.9	21	0.034	
	生活習慣(行動)	食生活	体脂肪率																													
満腹への配慮																												28.6		21		
食事の規則正しさ																												76.2		21		
朝食の摂取状況																																
間食摂取の有無																																
食品バランスへの配慮																													38.1		21	
甘いものの摂取状況																												80.9		21		
油ものの摂取状況																												66.7		21		
塩分摂取状況																											66.7		21			
栄養摂取状況		総カロリー																														
飲酒状況		飲酒の頻度																											57.1		21	
		飲酒量																										33.3		21		
喫煙状況		喫煙の有無																											85.7		21	
		喫煙本数																														
運動状況		禁煙への関心																														
	意図的な運動の有無																															
睡眠休養状況等	1日の歩数									7759.2	2708	21		7289.3	2738	21		8497.5	2717	21		7704.1	2222	20								
	1回30分以上の運動を週2回以上																															
睡眠休養状況等	睡眠状況																											47.6		21		
	1日の睡眠時間																										71.4		21			
意識等	受療行動																															
	健康に対する自己認識																										33.3		21			
尿中検査(摂取量に換算)	食塩					15.4	4.3	21		13.1	4.8	21		13.2	5.0	21		14.1	5.0	21		14.6	5.1	21		12.2	3.322	21				
	カリウム					3223.5	732.7	21		3017.0	733.5	21		3192.4	494.8	21		3164.5	742.6	21		3243.0	978.0	21		2904.8	540.4	21				

※カリウム・食塩は、初回指導から実施

初回多項目検査実施時使用した生活習慣問診票をその後変更した為6ヶ月多項目検査以降は現在使用して結果を記入しました。

評価指標調書 (A高血圧)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)															評価者によるコメント							
			11ヶ月目指導				12ヶ月目多項目検査				14ヶ月目指導				17ヶ月目指導				18ヶ月目多項目検査						
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数		p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値		
身体 状況	血圧	収縮期血圧	129.1	18.5	20		134.5	12.8	21	0.015	121.9	13.2	21		124.8	14.2	21		125.2	18.9	19	0.000	事業開始時と比較して事業終了時で効果があったと思われる項目 ※p値が0.05未満のもの、もしくは割合の差が10ポイント以上のものについて記入して下さい。		
		拡張期血圧	77.2	9.6	20		79.2	8.8	21	0.001	75.4	9.8	21		75.9	10.3	21		76.9	10.5	19	0.000			
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール					195.6	34.0	21	0.002									198.0	28.1	19		0.011	
			HDLコレステロール					58.0	10.5	21	0.013									56.9	8.2	19		0.000	
		糖代謝	LDLコレステロール																						
			中性脂肪					126.4	57.4	21	0.152										112.3	47.7		19	0.601
	形態計測	空腹時血糖					107.9	19.4	21	0.304										104.2	19.3	19		0.240	
		ヘモグロビンA1c					5.4	0.9	21	0.661										5.2	0.7	19		0.196	
	生活 習慣 (行動)	BMI	BMI	24.9	3.1	20		24.8	3.1	21	0.001	24.9	3.0	21		24.9	3.2	21		24.4	2.6	19		0.003	効果有り
			体脂肪率	28.1	7.0	20						26.8	7.6	21		29.9	7.8	21							
食生活		満腹への配慮					33.3		21											47.4		19			
		食事の規則正しさ					66.7		21											78.9		19			
		朝食の摂取状況																							
		間食摂取の有無					42.9		21											57.9		19			
		食品バランスへの配慮					47.6		21											47.4		19			
		甘いものの摂取状況					57.1		21											57.9		19			
栄養摂取状況		油ものの摂取状況					61.9		21											57.9		19			
		塩分摂取状況					76.2		21											73.7		19			
飲酒状況	総カロリー																								
	飲酒の頻度					47.6		21											52.6		19				
喫煙状況	飲酒量					9.5		21											15.8		19				
	喫煙の有無					76.2		21											78.9		19				
運動状況	喫煙本数																								
	禁煙への関心					66.7		21																	
睡眠休養状況 等	意識的な運動の有無					66.7		21											73.7		19				
	1日の歩数	9307.6	3546	18						9125.5	4022	19		8805.9	3178	20									
受療行動等 意識等	1回30分以上の運動を週2回以上																								
	睡眠状況					57.1		21											57.9		19				
尿中検査(摂取量に 換算)	1日の睡眠時間					71.4		21											78.9		19				
	受療行動					42.9		21											26.3		19				
健康に対する自己認識	健康に対する自己認識																								
	食塩	13.125	4.959	20		13.9	5.2	21		12.0	4.5	21		14.2	4.9	21		11.8	4.5	19					
	カリウム	2777.9	502.8	20		2724.0	610.0	21		3062.7	474.6	21		3208.2	759.2	21		3092.6	855.8	19					

ている間診票

評価指標調書 Aグループ高血圧対照群(C高血圧)

			測定時期(○週目、○ヶ月目とご記入ください)																
			初回多項目検査				6ヶ月多項目検査				12ヶ月多項目検査				18ヶ月多項目検査				
			／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	／平均 割合値	標準 偏差	n 数	p 値	
身体 状況	血圧	収縮期血圧	132.3	17.3	28		131.6	16.4	28	0.732	132.6	18.3	28	0.891	130.1	17.0	28	0.513	
		拡張期血圧	80.3	8.9	28		79.0	8.6	28	0.203	80.1	10.7	28	0.878	77.3	9.5	28	0.053	
	血液 化学 検査	脂質代謝	総コレステロール	182.1	24.7	28		181.4	28.5	28	0.817	181.1	35.1	28	0.803	191.4	25.6	28	0.003
			HDLコレステロール	62.3	13.4	28		56.5	9.4	28	0.001	58.2	14.6	28	0.064	58.7	10.2	28	0.086
		糖代謝	LDLコレステロール																
			中性脂肪	101.3	48.4	28		115.0	75.2	28	0.232	94.5	39.0	28	0.445	98.2	41.3	28	0.799
	形態計測	空腹時血糖	ヘモグロビンA1c	5.2	0.8	28		5.2	1.0	28	0.125	5.2	0.9	28	0.783	5.0	0.8	28	0.062
			BMI	25.0	3.3	28		24.8	3.2	28	0.389	24.9	3.2	28	0.247	24.8	3.3	28	0.327
			体脂肪率																
			満腹への配慮					32.1		28		24.1		28		33.3		28	
生活 習慣 (行動)	食生活	食事の規則正しさ				67.9		28		72.4		28		63.0		28			
		朝食の摂取状況																	
		間食摂取の有無				46.4		28		51.7		28		29.6		28			
		食品バランスへの配慮				42.9		28		27.6		28		25.9		28			
		甘いものの摂取状況				50.0		28		44.8		28		51.8		28			
		油ものの摂取状況				39.3		28		51.7		28		48.1		28			
		塩分摂取状況				39.3		28		41.4		28		55.6		28			
		栄養摂取状況	総カロリー																
	飲酒状況	飲酒の頻度				39.3		28		41.4		28		44.4		28			
		飲酒量				7.1		28		13.8		28		14.8		28			
喫煙状況	喫煙の有無				71.4		28		72.4		28		70.4		28				
	喫煙本数																		
運動状況	禁煙への関心																		
	意識的な運動の有無				57.1		28		51.7		28		59.3		28				
睡眠休養状況 等	1日の歩数																		
	1回30分以上の運動を週2回以上																		
受療行動等 意識等	睡眠状況				57.1		28		48.3		28		44.4		28				
	1日の睡眠時間				89.3		28		86.2		28		92.6		28				
	受療行動																		
	健康に対する自己認識				35.7		28		20.7		28		25.9		28				

初回多項目検査実施時使用した生活習慣問診票をその後変更した為6ヶ月多項目検査以降は現在使用している問診票で結果を記入しました。

評価者コメント(A高血圧)

<p>評価指標でみられた効果 ※個々の評価指標でみられた効果について総合的にご記入ください。</p>	<p>介入前後での比較について</p>	<p>血圧指導プログラムでは最高血圧が開始時144mmHgであったものが、125mmHgと約20mmHg低下して効果が継続している。最低血圧を見ても85mmHgから76mmHgと10mmHg低下している。主となるこれらの指標に加えて、BMIや血清総コレステロール値も有意に低下しており、生活全体の変化が起こったことが推測される。従来の健康教育効果の検討では18ヶ月に及ぶ効果の継続が証明されたものは少なく、画期的な成果を上げつつあると考えられる。これらの介入効果は、リバウンドも少なく生活指導が無理のないものであったと考えられる。この背景として塩分の摂取量の低下が継続的に維持されていることも重要だろう。</p>
	<p>介入群と対照群の比較について</p>	<p>指導群に対して対照群では開始時の血圧が132mmHgであったものが、12ヶ月後にもほとんど変化していない。このことから、季節変化や測定方法の変化ではなく、指導群の血圧低下が、指導の効果を反映しているものと考えてよいだろう。</p>
<p>評価指標以外でみられた効果 ※評価指標上の効果としては現れていないが、それ以外にプログラムの効果としてみられたものをお書きください。</p>	<p>本プログラムの対象者は現在治療中の対象者も含まれており、生活改善の結果降圧剤の使用量が減少したとの報告を得ている。服薬者の割合や服薬量を定量的に把握することで介入効果をより鮮明に把握できる可能性がある。また対象となった地区では参加者を中心とした、地域活動が起こりつつあり個人の生活改善をきっかけに地域の健康づくりに発展する可能性を示している。</p>	
<p>問題点や課題 ※プログラムの実施にあたって問題点として把握されたこと、これからの課題として捉えられたことをお書きください。</p>	<p>本プログラムでは、事業開始から3ヶ月ほどで指導を開始しており指導者のトレーニングが十分実施できていなかった可能性がある。指導者からの調査では、指導の際のポイントの整理を十分行うことが出来ないなど指導者の不安が聞かれた。しかし、系統的な食習慣調査に基づく継続的な指導を背景に、指導者対象者共に自信を獲得して効果的な指導が可能になったものと考えられる。今後の課題として長期の改善効果を支援するための自立型の指導プログラムをどう確立するかが課題であろう。</p>	