

平成 19 年度 糖尿病予防自己管理支援モデル事業
- データ集計結果 H19.12 末現在 -

1 平成 19 年度実施地区

杉並区：3つの保健センターごとに1グループ

豊島区：池袋保健所に1グループ

足立区：梅田、竹の塚、一ツ家の拠点となる病院ごとに1グループ

西東京市：田無総合福祉センターに1グループ

表1 平成 19 年度の実施状況

地区	実施主体	グループ	実施期間 (6か月)	参加人数	グループミーティング参加率
杉並区	保健センター	荻窪	H19.6~11	7名	75.0%
		高井戸	H19.7~12	8名	86.5%
		高円寺	H19.8~H20.2	6名	74.2%
豊島区	保健所		H19.9~H20.2	8名	74.2%
足立区	医師会	A	H19.9~H20.2	10名	68.3%
		B	H19.9~H20.3	14名	91.4%
		C	H19.9~H20.3	11名	85.2%
西東京市	保健センター		H19.5~10	10名	90.0%
計		8(9)		74(69)名	82.9(87.0)%

・・・夜間開催

()・・・H18年度

2 参加者の基本属性

性別は、杉並区、豊島区は男性が約3割、女性が約7割であった。足立区は男女が約半々、西東京市は女性のみであった(図1-1)。

年齢は、全体で見ると60歳代が約4割で最も多かった。平均年齢は全体で64.1歳、杉並区は58.3歳、豊島区は64.9歳、足立区は68.9歳、西東京市で58.9歳であった(図1-2)。

職業は、全体で見ると無職又は主婦が多く、合計すると約6割を占めていた。しかし、杉並区は会社員が23.8%と他の地区より多かった(図1-3)。

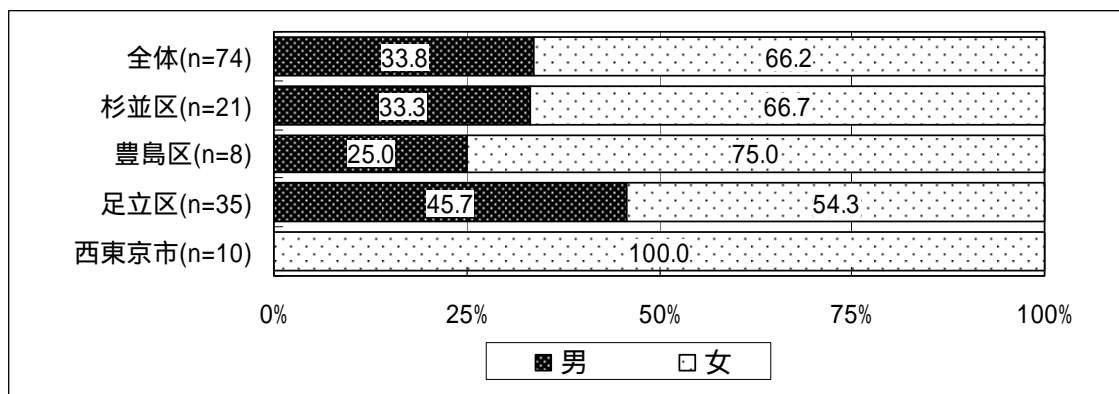


図 1-1 性別

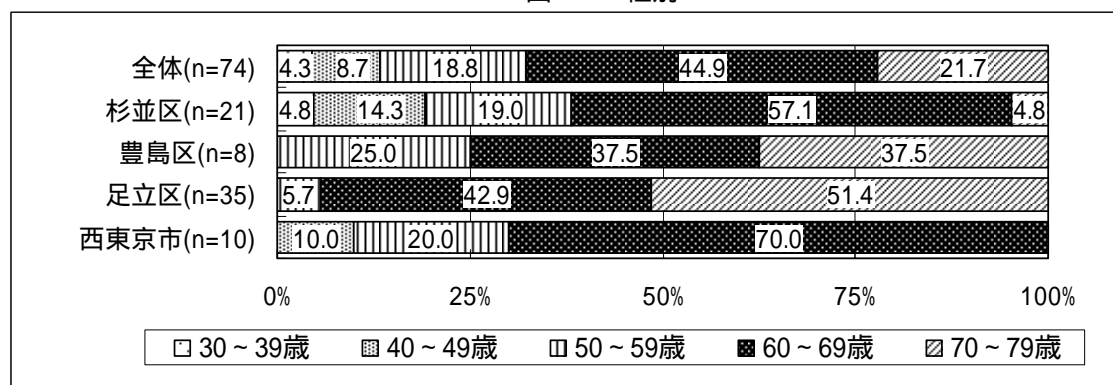


図 1-2 年齢

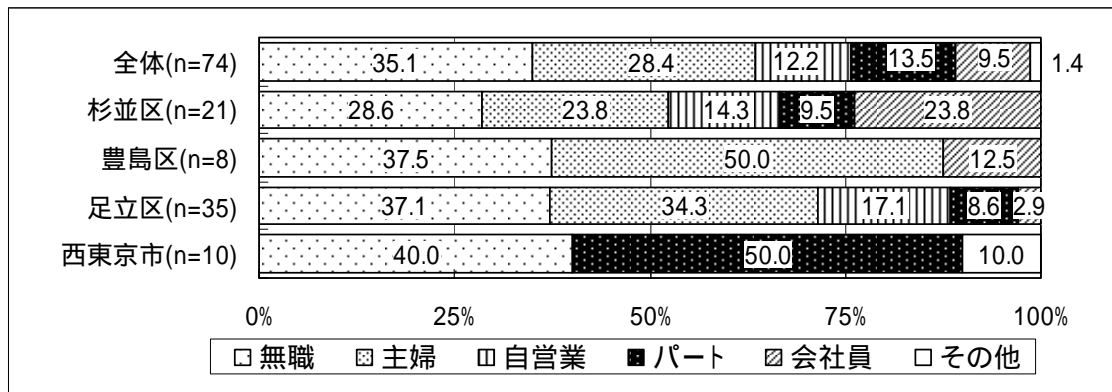


図 1-3 職業

3 参加時の身体状況

本事業は、下記の事業の対象者基準値を元に参加者を選定した。

糖尿病予防自己管理支援モデル事業 対象者基準値	
カテゴリーAのうち1項目該当し、かつ、カテゴリーBが1項目以上該当するもの	
【カテゴリーA】	空腹時血糖が 100 ~ 125mg/dl、 随時血糖値が 140 ~ 199mg/dl、 ヘモグロビン A _{1c} が 5.3 ~ 6.0%
【カテゴリーB】	肥満、 高血圧、 高脂血症、 糖尿病の家族歴

全体を見ると、空腹時血糖が 113mg/dl、ヘモグロビン A_{1c} が 5.7%と糖尿病の境界域にあり、収縮期血圧が 130 mg/dl、総コレステロールが 208mg/dl、ウエストが 87.5cm と正常値より高めであった。

表 2 参加時の身体状況

検査項目	杉並区 (n=21)	豊島区 (n=8)	足立区 (n=35)	西東京市 (n=10)	全体 (n=74)
	平均 (±SD)	平均 (±SD)	平均 (±SD)	平均 (±SD)	平均 (±SD)
空腹時血糖 (mg/dl)	109(21.7)	110(10.2)	118(21.4)	105(13.1)	113(19.9)
ヘモグロビン A _{1c} (%)	5.7(0.9)	6.0(0.3)	5.6(0.2)	5.7(0.2)	5.7(0.5)
血圧・収縮期(mmHg)	121(15.0)	127(15.0)	134(18.6)	139(23.0)	130(18.7)
血圧・拡張期(mmHg)	75(9.2)	74(6.4)	78(10.0)	82(12.1)	77(9.8)
総コレステロール(mg/dl)	211(37.8)	214(31.0)	199(31.5)	234(29.2)	208(34.5)
HDL コレステロール	59(15.7)	63(18.3)	60(12.9)	69.7(21.9)	62(15.7)
中性脂肪 (mg/dl)	121(67.9)	127(100.1)	111(49.4)	146(150.8)	120(79.0)
BMI	24.5(3.3)	23.2(1.2)	24.5(4.2)	24.0(4.4)	24.2(3.7)
ウエスト(cm)	88.1(10.7)	83.1(7.7)	88.7(11.2)	85.2(15.2)	87.5(11.4)

SD = 標準偏差

4 身体状況の変化

平成 19 年 12 月現在、事業が終了している杉並区の荻窪及び高井戸グループの 15 名、西東京市の 10 名について事業参加前後の身体状況をまとめると表 3 のとおりとなった。

全体平均について t 検定で分析した結果、印の検査項目において 5%水準で有意に改善が見られた。

糖尿病の指標である空腹時血糖、ヘモグロビン A_{1c} は平均値でわずかに改善しているが有意差は見られなかった。

肥満の指標である BMI、ウエストの値は有意に改善が見られた。

表 3 事業参加時と終了時の身体状況

検査項目	杉並区(n=15)		西東京市(n=10)		全体(n=25)	
	参加時 平均(±SD)	終了時 平均(±SD)	参加時 平均(±SD)	終了時 平均(±SD)	参加時 平均(±SD)	終了時 平均(±SD)
空腹時血糖 (mg/dl)	112(23.8)	105(19.6)	105(13.1)	106(17.2)	109(20.0)	105(18.3)
ヘモグロビン A _{1c} (%)	5.9(0.9)	5.8(0.9)	5.7(0.2)	5.7(0.3)	5.8(0.7)	5.7(0.1)
血圧・収縮期(mmHg)	121(16.0)	123(11.2)	139(23.0)	131(18.9)	128(20.9)	126(15.0)
血圧・拡張期(mmHg)	76(10.0)	74(7.8)	82(12.1)	77(13.5)	78(11.1)	75(10.4)
総コレステロール	224(35.2)	232(34.5)	234(29.2)	223(31.1)	228(32.7)	228(32.8)
HDL コレステロール	60(16.7)	64(19.1)	70(21.9)	65(17.5)	64(19.2)	64(18.1)
中性脂肪 (mg/dl)	124(69.9)	143(189.1)	146(150.8)	93(42.8)	133(107.2)	123(148.9)
BMI	24.6(3.6)	23.7(3.3)	24.0(4.4)	22.7(4.8)	24.4(3.9)	23.3(4.0)
ウエスト(cm)	88.1(10.7)	82.7(9.1)	85.2(15.2)	84.3(16.2)	86.9(12.5)	83.3(2.5)

P<0.05

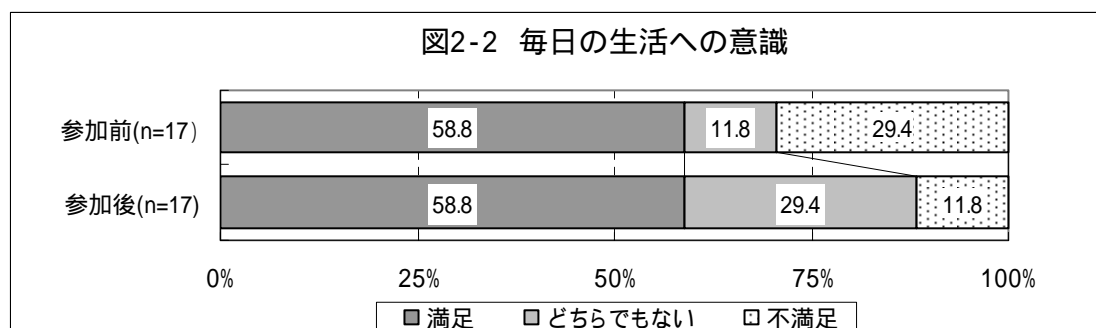
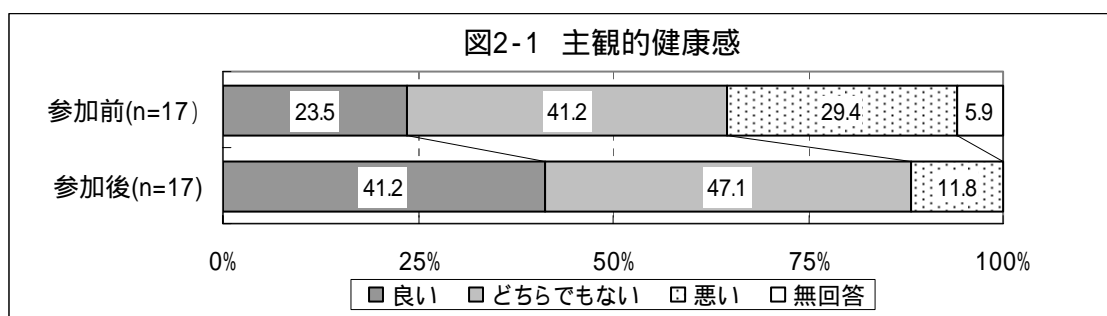
5 事業参加前後の生活習慣の意識変化

事業参加前後に「生活習慣についてのアンケート調査」を実施した。平成 19 年 12 月現在、事業が終了している杉並区の荻窪グループの 7 名及び西東京市の 10 名について集計した結果、図 2 のとおりであった（杉並区の高井戸グループはアンケート様式が異なっていたため分析から除いた）。

(1) 主観的健康感、毎日の生活への意識

主観的健康感が「良い」と回答した者の割合は約 2 割から約 4 割に増加した（図 2-1）。

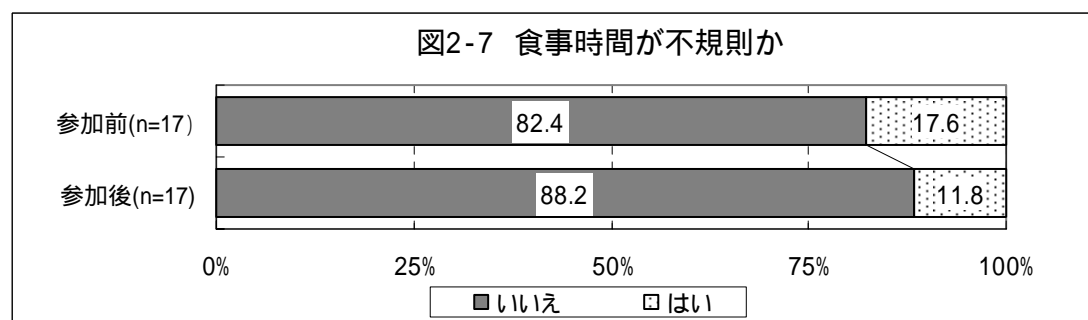
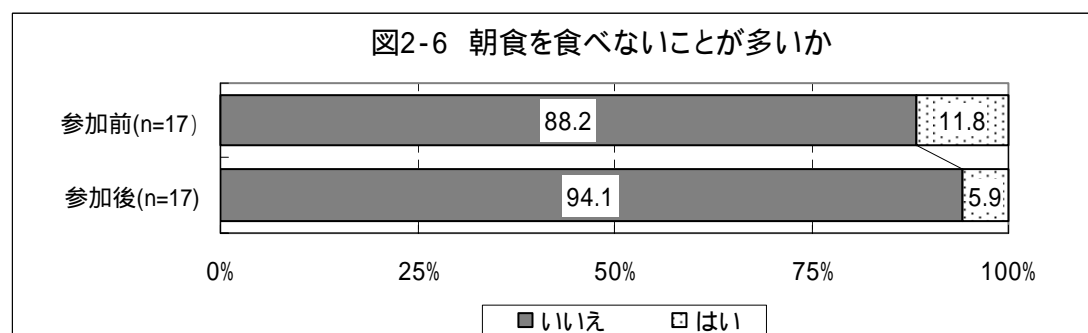
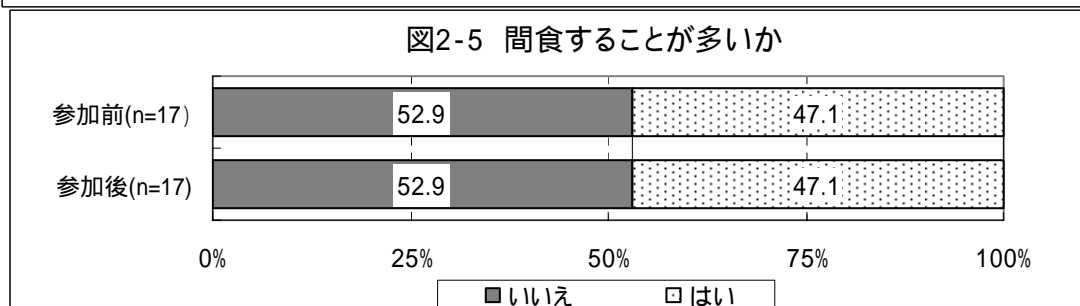
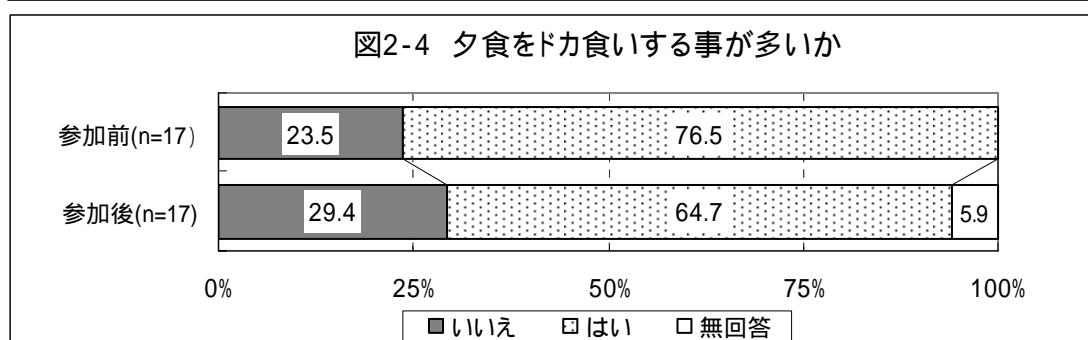
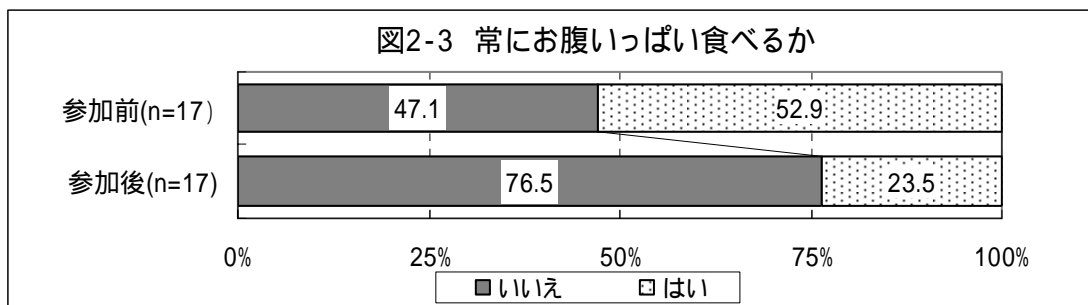
毎日の生活への意識は、「満足」と回答した者の割合は変化しなかったが、「不満足」と回答した者の割合が約 3 割から約 1 割に減少しており改善が見られた（図 2-2）。



(2) 食生活

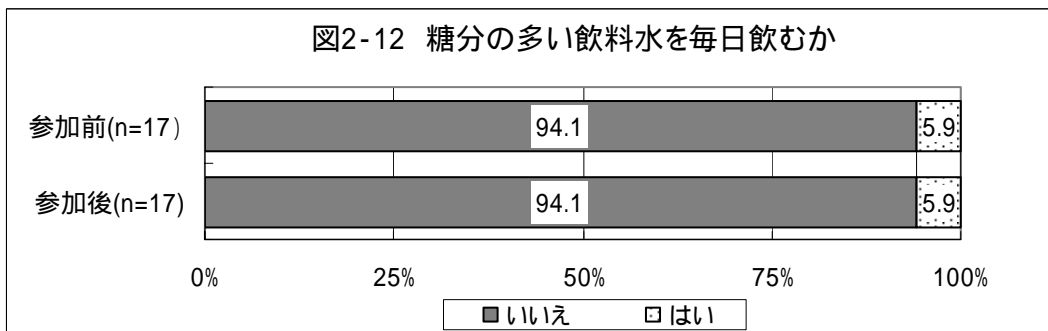
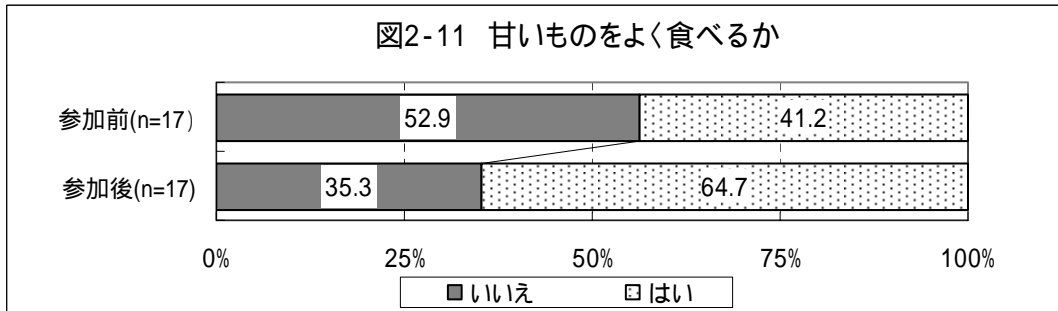
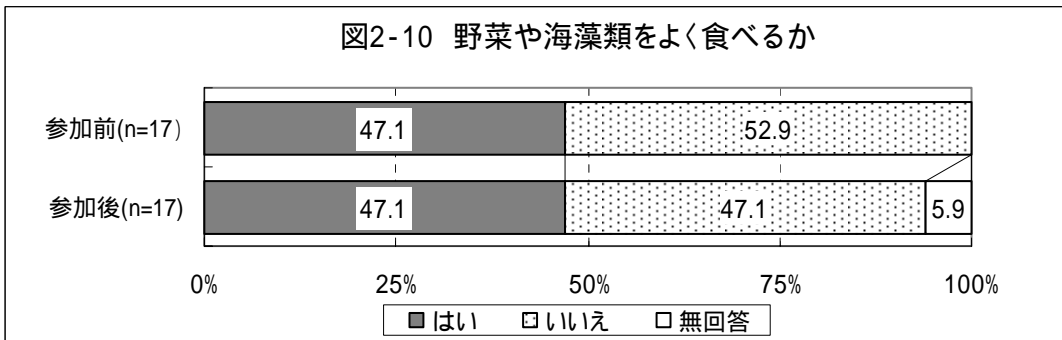
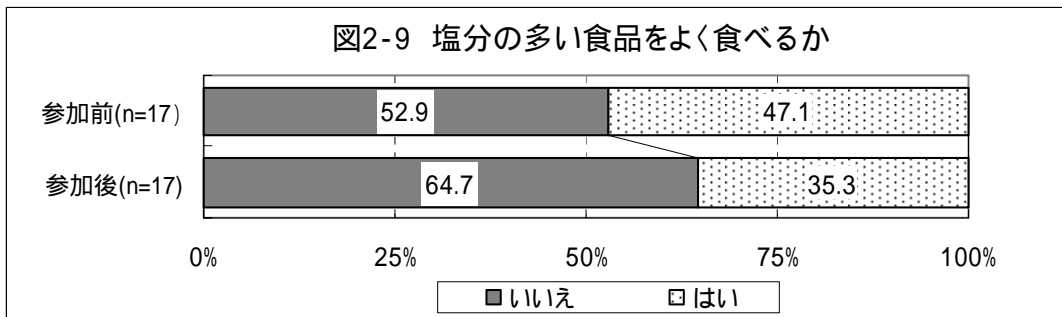
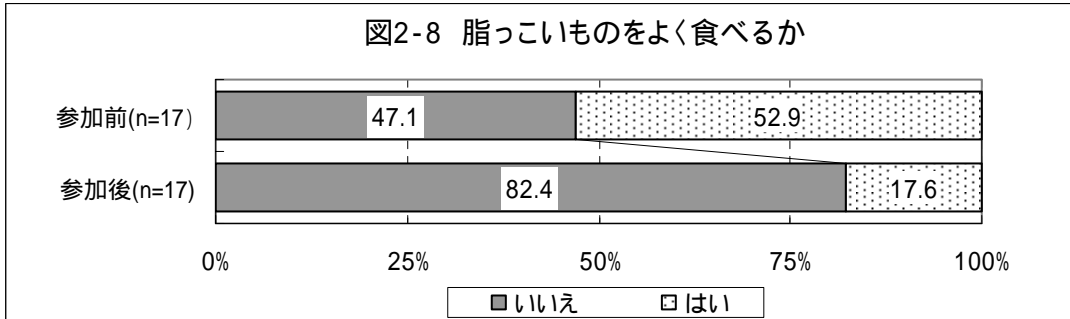
ア 食量・食事時間

常にお腹いっぱい食べない者の割合(「いいえ」と回答)は1.6倍に増加した(図2-3)。夕食をドカ食いしない者の割合(「いいえ」と回答)はわずかに増加した(図2-4)。間食する者の割合(「はい」と回答)は参加前後で変化がなかった(図2-5)。朝食を食べないことは、参加前から規則正しい者が多く参加前後であまり変化が見られなかった(図2-6,2-7)。



イ 食事嗜好

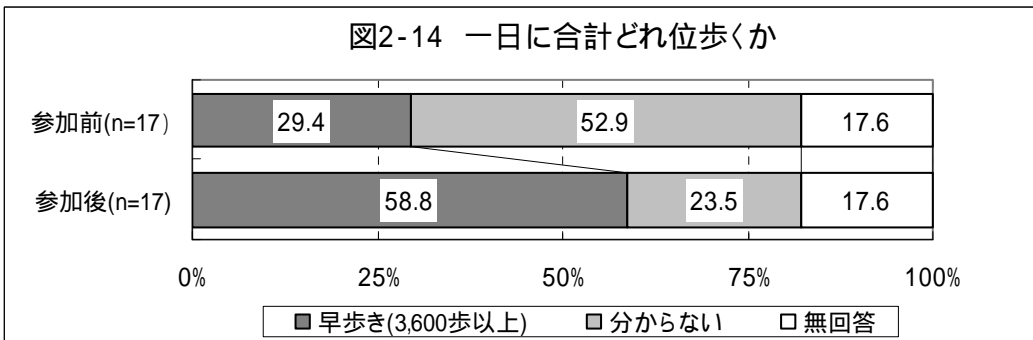
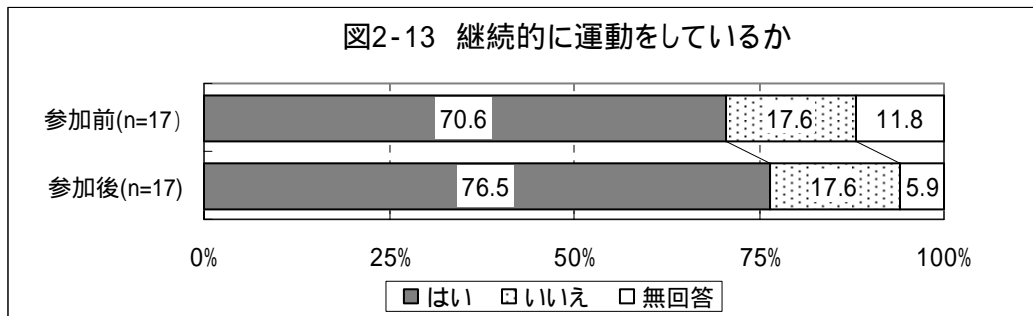
脂っこいものをよく食べる者の割合(「はい」と回答)は約 1/3 に減少し(図 2-8)、塩分の多い食品をよく食べる者の割合(「はい」と回答)はわずかに減少した(図 2-9)。野菜や海藻類をよく食べる者の割合(「はい」と回答)は参加前後で変化がなかった(図 2-10)。甘いものをよく食べる者の割合(「はい」と回答)は約 1.5 倍に増加してしまった(図 2-11)。糖分の多い飲料水を毎日飲む者の割合(「はい」と回答)は参加前からほとんどおらず、参加前後で変化が見られなかった(図 2-12)。



(3) 運動

継続的に運動している者の割合（「はい」と回答）はわずかに増加した（図 2-13）。

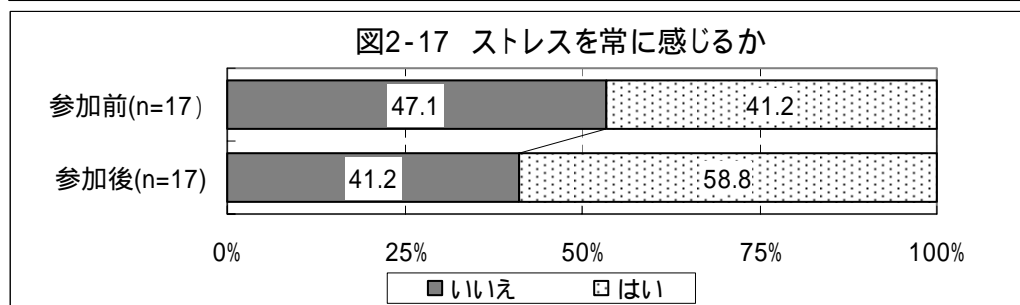
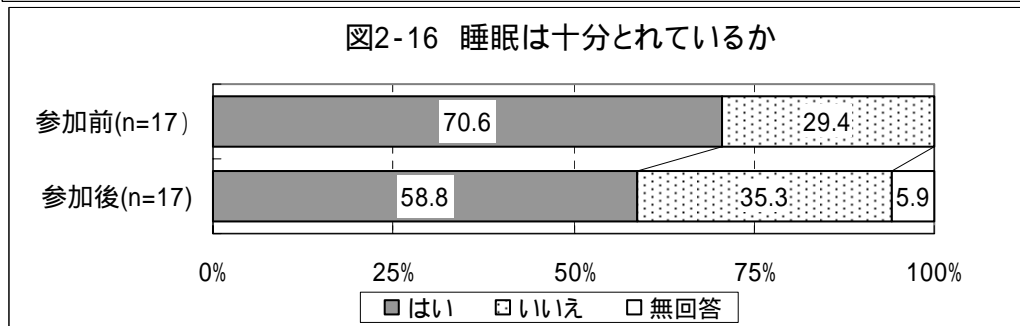
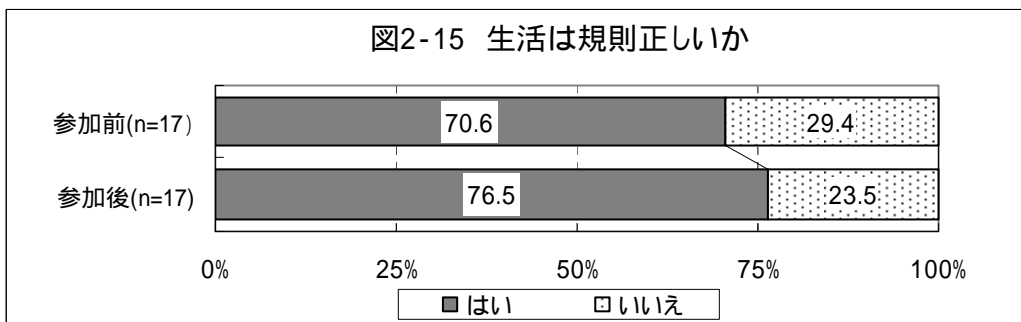
一日に歩く歩数は、「早歩き（3,600歩以上）」と回答した者の割合が2倍に増加した（図 2-14）。

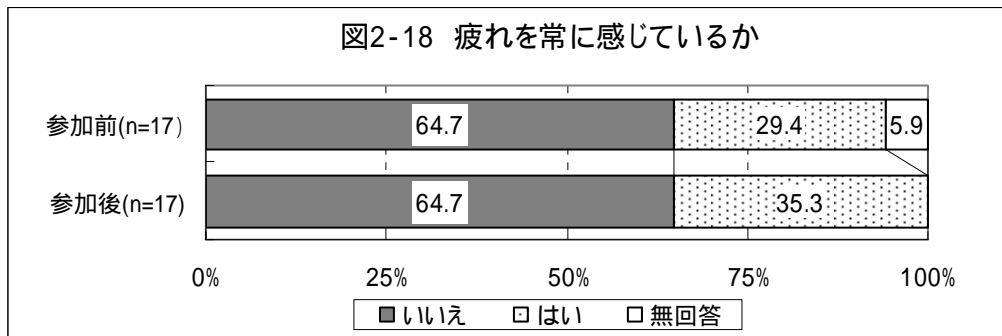


(3) 休養

生活が規則正しい者の割合（「はい」と回答）はわずかに増加したが、睡眠やストレスの状況は悪化していた（図 2-15, 2-16, 2-17）。

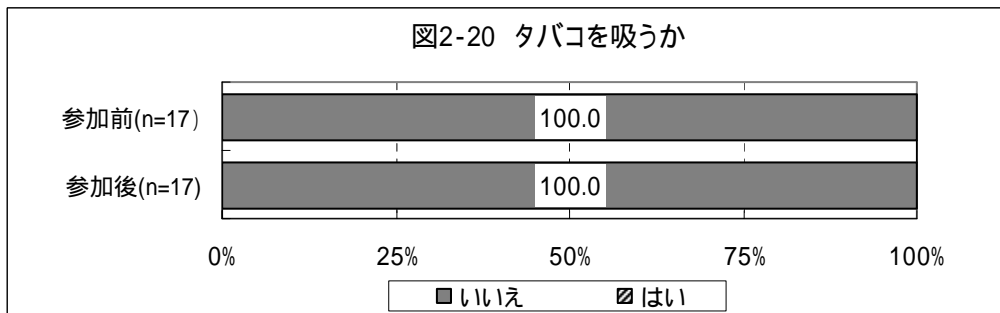
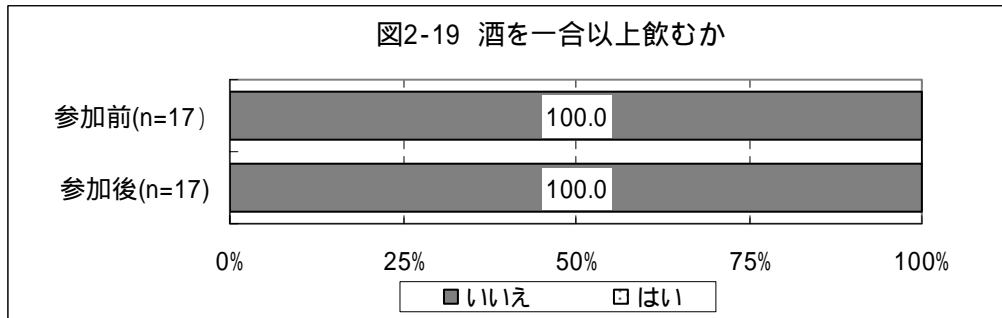
疲れについてはあまり変化が見られなかった（図 2-18）。





(4) 飲酒、喫煙

酒を一合以上飲む者やタバコを吸う者はいなかった (図 2-19, 2-20)



6 事業に参加しての意識変化

事業参加後、事業に参加して生活習慣に変化がみられたかアンケートを実施した。平成19年12月現在、事業が終了している杉並区の荻窪及び高井戸グループの15名、西東京市の10名について集計した結果、図3のとおりとなった。

食習慣と運動習慣は約8割、休養は約4割の者が「気をつけている」と回答した。

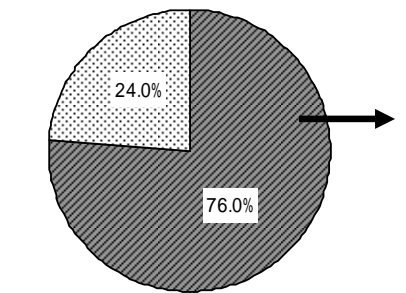
食習慣と休養は「気をつけようと思ったが実行できなかった」と回答した者が約2割いた。

休養は「気をつけていない」と回答した者が約3割いた。

食習慣の改善意識は特に高く、気をつけている「食習慣」の項目へ回答した者の割合は5~9割であった(図3-1)。

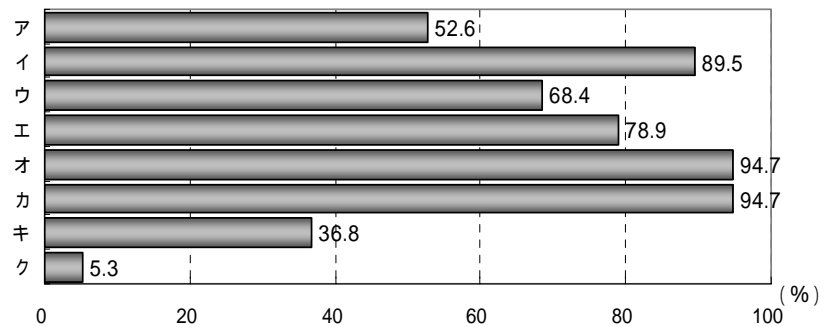
飲酒は約7割、喫煙は約9割の者がもともと「しない」ため、大きな変化は見られなかった(図3-4,3-5)。

「食習慣」を気をつけているか (n=25)



■ 気をつけている (n=19)
□ 気をつけようと思ったができなかった (n=6)

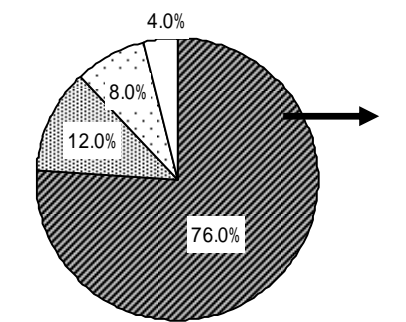
気をつけている「食習慣」 n=19



ア 朝・昼・夜規則正しく食べる
イ 食べ過ぎない
ウ 間食を取り過ぎない
エ 脂っこいものを控える
オ 野菜を多くとる
カ 甘い飲み物や菓子を控える
キ 塩分をとり過ぎない
ク その他

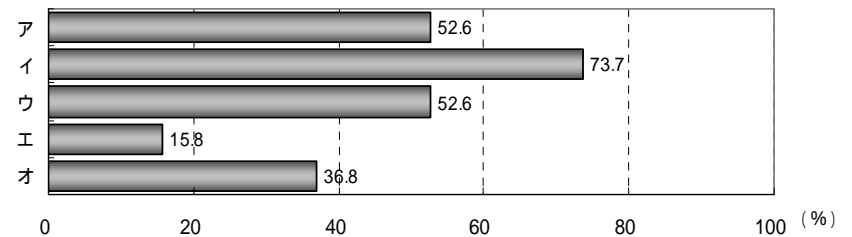
図3-1 「食習慣」の意識変化

「運動習慣」を気をつけているか (n=25)



■ 気をつけている (n=19)
▨ 気をつけようと思ったができなかった (n=3)
□ 特に気をつけていない (n=2)
□ 無回答 (n=1)

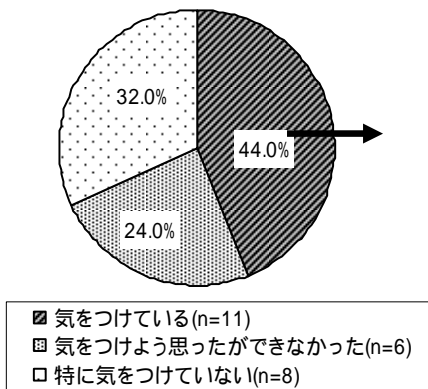
気をつけている「運動習慣」 n=19



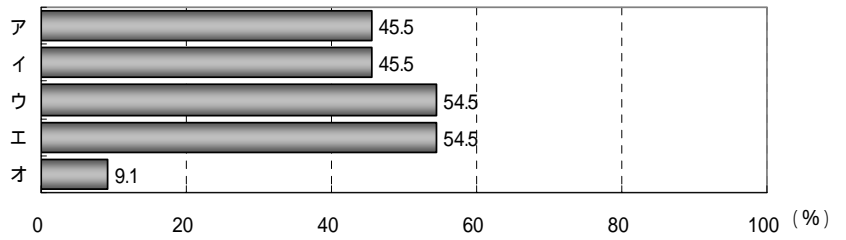
ア 毎朝できるだけ早歩き
イ 週三日以上の定期的ウォーキング
ウ 軽い運動やストレッチ・筋力トレーニング等
エ 乗り物を使わずなるべく歩く
オ その他

図3-2 「運動習慣」の意識変化

「休養」を気をつけているか (n=25)



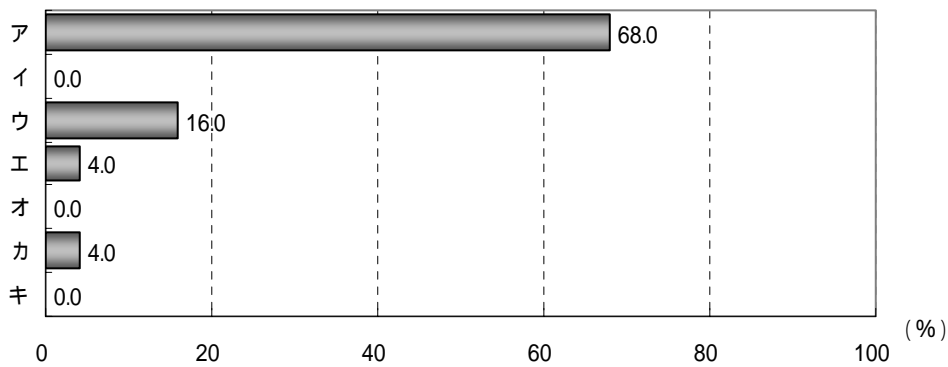
気をつけている「休養」 n=11



- ア 生活リズムを規則正しくする
- イ 睡眠を十分とる
- ウ 疲れたら休む
- エ 趣味や運動で気分転換する
- オ その他

図 3-3 「休養」の意識変化

気をつけている「飲酒習慣」 n=25



- ア もともと飲酒しない
- イ 禁酒した
- ウ 適度な飲酒を守る
- エ 休肝日を作る
- オ 気をつけようと思ったが実行できなかった
- カ 特に気をつけていない
- キ その他

図 3-4 「飲酒習慣」の意識変化

気をつけている「喫煙習慣」 n=25

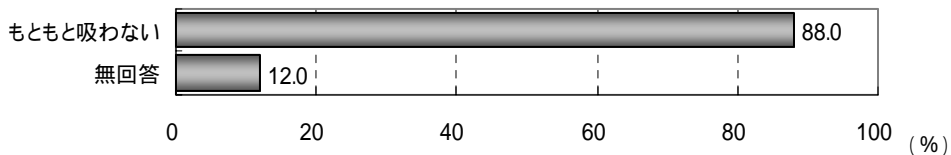


図 3-5 「喫煙習慣」の意識変化