

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-154	12-319	慶應義塾大学
題名 (原題/訳)		
Improving diet, physical activity and other lifestyle behaviours using computer-tailored advice in general practice: a randomised controlled trial. 一般診療医 (GP) でコンピュータでしつらえたアドバイスを使用する食事、身体活動と他の生活様式習性の改善：無作為比較試験。		
執筆者		
Parekh S, Vandelanotte C, King D, Boyle FM.		
掲載誌		
Int J Behav Nutr Phys Act. 2012 Sep 11;9:108. doi:		
キーワード		
一般診療医、食事、身体活動		
要 旨		
目的： 健康的な行動の採用と継続は、慢性非感染症の第一次予防にとって不可欠である。本研究は、コンピュータにより手直しされたフィードバックを使用し一般医療を通して食事、身体活動、喫煙とアルコールなどの複数の生活様式因子への最小の介入の効果を評価した。		
方法： ブリスベン（オーストラリア）で 21 人の一般開業医を訪ねている成人患者は、慢性、非伝染性疾患の危険因子である 10 の保健行動について調査を受けた。自己管理試験開始時のアンケートに記入した人々は、無作為比較試験に入った。回答者が現在の勧告にあわない保健行動をしている介入群を対象に、コンピュータによりしつらえられ印刷されたアドバイスを受けた。主要調査項目は、要約した生活様式スコア（Prudence Score）と 3 ヶ月の個々の保健行動の変化であった。反復手段分析は、年齢と教育のために調整された後に、介入と対照群でこれらの結果の変化を比較した。		
結果： 2306 例の患者が、試験にランダム化された。1711（76%）は、3 ヶ月で引き続いてのアンケートを返送した。ベースラインの介入群の Prudence Score（10 の項目）は 5.88 であった。そして、3 ヶ月後で 6.25 まで改善（改善度=0.37）された。そして、対照群（F=13.3、p=0.01）ではそれぞれ 5.84 と 5.96 と（improvement=0.12）であった。介入群は、対照群と比較してすべての個々の保健行動の推奨に応ずることの改善を示した。しかしながら、これらの差は、魚摂取量（OR 1.37、95%CI 1.11-1.68）、塩の摂取量（OR 1.19、95%CI 1.05-1.38）と使われるスプレッドの型（OR 1.28、95%CI 1.06-1.51）のためにだけ有意だった。		
結論： 複数の生活様式習慣についてコンピュータによりしつらえられたフィードバックを使用する最小の介入は、習慣の変化を促進することができ、不健康な生活習慣を改善することができる。個々の行動変化は軽度であったが、一般医療を通して大規模に実行されるとき、この介入は集団において一次予防のための有効および実用的な道具であるように考えられる。		