

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-134	16-317	慶應義塾大学
題名 (原題/訳)		
Sedentary college student drinkers can start exercising and reduce drinking after intervention. 座りっきりの大学生飲酒者は介入後運動を介し飲酒を減らすことができる。		
執筆者		
Weinstock J ¹ , Petry NM ² , Pescatello LS ³ , Henderson CE ⁴ .		
掲載誌		
Psychol Addict Behav. 2016 Dec;30(8):791-801. doi: 10.1037/adb0000207.		
キーワード		PMID:
大学生、運動介入、飲酒行動		27669095
要 旨		
<p>大学生による大量飲酒は、個人や大学全体の環境に非常に有害である。飲酒とその陰性結果を減らすための現在ある介入法は、余り利用されていない。この無作為臨床試験は、運動をしない座りっきりの大量飲酒大学生に対して運動行動と物質乱用のない活動を増加させようとする他のアプローチを検討した。</p> <p>参加者 (N = 70) は、8 週間の運動介入にランダム化された : (a) 動機付け面談 + 毎週の運動契約 (MI + EC) 。 (b) 動機付け面談および毎週の不測の事態管理 (MI + CM) 。追跡評価は、治療後 2 ヶ月と 6 ヶ月に試験開始時に比較して行った。両群の介入の参加者は最初に運動頻度を有意に増加させた、そして、MI + CM 参加者は介入期間の間に MI+ EC 介入参加者より有意に運動させた (d = 1.70) 。運動行動は、両群で追跡調査期間の間に減少した。飲酒行動とその陰性結果の有意の減少は、時間とともに示されたが、運動または介入における変更に関係がなかった (ds ≤ 0.01) 。</p> <p>本研究は、一つの行動を変えることを目的として他の特定の保健行動変化を促進することの複雑な性質を強調する。</p>		