

# エディトリアル

## 患者の行動変容支援に役立つエビデンス

公益社団法人地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター センター長 中村正和

わが国において、成人死亡の主要な決定因子として、喫煙、運動不足、アルコール、食塩の過剰摂取などの不健康な生活習慣の寄与が大きいことが明らかにされている<sup>1)</sup>。医療機関でこれらの生活習慣について患者の行動変容を支援することにより、慢性疾患患者の重症化予防のほか、手術患者の術後合併症の予防や早期退院につながるということが報告されている<sup>2)</sup>。

患者の行動変容を効果的に支援するためには、行動変容技法の習得やカウンセリング技術のスキルアップに加えて、行動変容支援の根拠となるエビデンスについて、常に最新の研究知見をアップデートしておく必要がある。

そこで、本特集では、患者の行動変容支援の質の向上を目指して、食事、身体活動、アルコール、喫煙、睡眠の5つのテーマについて、生活習慣と健康の関連をはじめ、患者の行動変容支援に役立つ最新の研究知見を読者に紹介することを目的に企画した。

まず、佐々木 敏氏には食事をテーマとして、栄養疫学から得られたエビデンスを日常診療で活用するに当たったのデータの読み取りや患者への伝え方のポイントを具体的な例を挙げて解説していただいた。さらに食事指導における食事のアセスメントの重要性や意義について解説していただくとともに、具体的な方法として簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を紹介していただいた。次に、井上 茂氏には身体活動をテーマとして、身体活動の効果や推奨される身体活動について、エビデンスに基づいて解説をいただくとともに、行動変容のステージモデルや行動変容技法を用いた行動変容支援の具体的な方法について紹介していただいた。横山 顕氏には、アルコールをテーマとして、適正飲酒のレベルや減酒支援のための短時間介入の方法について述べていただくとともに、アルコール代謝と健康障害に関する最新の研究知見を紹介していただいた。これまでアルデヒドの代謝酵素については知られているが、アルコールの代謝酵素の遺伝子多型別の健康障害については、医療関係者においても広く認識されてこなかった。ぜひ読んでいただき、日常診療の参考にしていただきたい。中村は、喫煙をテーマとして、禁煙に関わる介入研究の知見をもとに、日常診療の場で実施可能な短時間支援の方法や受診の機会を利用して継続的に禁煙を働きかける方法を紹介した。いずれの方法も行動科学に基づいた方法で、禁煙以外の行動変容にも応用可能な方法であるので、日常診療で試して

いただきたい。さらに、動機の高まった患者の禁煙成功率を高める支援方法として、問題解決カウンセリング等の行動療法の技法と禁煙補助薬の最新の知見を紹介した。最後に土井由利子氏には、睡眠をテーマとして、不眠障害の実態や診断・評価について詳しく解説していただくとともに、その治療の要点を紹介していただいた。薬剤起因性の転倒は高齢者において要介護の原因となるので、非薬物療法が適切に組み合わせられた不眠障害の治療が広がることを期待している。

世界保健機関は今後のヘルスサービスの1つの方向として、HPH(Health Promoting Hospitals & Health Services)<sup>2)</sup>の概念を提唱し、医療機関を拠点としたヘルスプロモーション活動の推進を呼びかけている。本特集で取り上げた患者の行動変容支援はその基本となるものである。今後、当協会の会員施設や協会施設をはじめ、多くの医療施設で医療の場でのヘルスプロモーションが広がることを期待してエディトリアル結びとしたい。

#### 文献

- 1) Ikeda N, Inoue M, Iso H, et al: Adult mortality attributable to preventable risk factors for non-communicable diseases and injuries in Japan: a comparative risk assessment. PLoS Med 2012; 9: e1001160.
- 2) 嶋田雅子, 保科ゆい子, 吉葉かおり, 他:医療の場におけるヘルスプロモーション-HPHの概要について. 月刊地域医学 2016;30(5):386-389.