厚生連医誌　第24巻　1号　48～52　2015

症例報告

効果的な生活習慣改善の働きかけができた特定保健指導の一例

上越総合病院、健診センター；管理栄養士

渡邊（わたなべ）　由香（ゆか）

背景：平成20年度からスタートした特定健康診査・特定保健指導は、内臓脂肪型肥満によってリスクが高まる生活習慣病の有病者・予備群を減らすことを目的として、現在全国で実施されている。生活習慣病は、内臓脂肪蓄積の原因となる長年の生活習慣に起因するという特徴があり、生活習慣の改善によってリスクを低くすることができるため、特定保健指導による生活習慣改善の支援が重要となってくる。当院健診センターにおいて、生活習慣の改善から内臓脂肪型肥満の改善が見られた一症例を担当したので、報告する。

症例内容：症例は、51歳女性。特定保健指導の積極的支援に該当され、当院健診センターにて６ヶ月間支援を行った。まず、本人と共に６ヶ月後の体重や腹囲の目標値を決め、それを達成するための生活習慣改善計画を立てた。その後、手紙や電話、面接を通して支援を行い、６ヶ月間の減量を進めていった。本人がストレスを抱えていたため、そこを考慮した支援を行い、最終的に目標達成につなげることができた。

結論：特定保健指導を行う中では、なかなか思うように減量できない症例が数多くいる。そのような症例は、生活習慣改善のための計画をうまく実行できていないことが多い。症例は十人十色であり、また、その症例によって置かれている環境や生活習慣も様々である。特定保健指導では、まずその症例のことをよく把握し、減量の妨げとなるものがないか等を見極めることが大事になってくると考える。また、生活習慣改善の計画を立てるにあたっては、無理なく実行でき、長続きできるものかどうかを症例と一緒に考えることが重要になってくると考える。

キーワード：内臓脂肪型肥満、生活習慣改善、特定保健指導

背　　景

平成20年度からスタートした特定健康診査（以下特定健診）・特定保健指導（以下保健指導）は、内臓脂肪型肥満によってリスクが高まる生活習慣病の有病者・予備群を減らすことを目的として、現在全国で実施されている。生活習慣病は、内臓脂肪蓄積の原因となる長年の生活習慣に起因するという特徴があり、生活習慣の改善によってリスクを低くすることができるため、保健指導による生活習慣改善の支援が重要となってくる(1)。保健指導は、医師、保健師、管理栄養士等によって行われ、６ヶ月間の期間をかけ、生活習慣の改善から減量を行うものである。

当院健診センターでも保健指導を実施しており、生活習慣の改善から内臓脂肪型肥満の改善が見られた一症例を担当したので、報告する。

症　例　内　容

症例は、51歳女性。夫、義母と３人暮らしで、スーパーのレジ打ちの仕事をされていた。

平成25年６月に当院健診センターで特定健診を受けられ、保健指導の積極的支援に該当された。本人より希望があり、同年９月に当院で初回面接を行った。

初回面接時の計測値は、身長153.1cm、体重62.0kg、BMI26.5、腹囲93.0cm、血圧100／61であった。本人と相談し、６ヶ月後の目標値を体重58.0kg、腹囲89.0cmとし、６ヶ月で４kg・４cmの減量を行うこととなった。目標を達成するために、１日あたり233kcalを減らしていくことが必要となり、本人とその減らし方について相談した。普段の生活について聞き取りを行った中で、お風呂上がりに毎日数種類のお菓子を食べている習慣があること、また、運動習慣がないことを伺っていたため、それらの習慣を改善していくことでエネルギー減少につなげていけないか、本人と話し合った。そして、「間食でとるお菓子の種類を１種類にする」と「毎日ストレッチや筋トレを20分行う」という計画を立て、毎日233kcalを減らしていくこととなった。計画を立てるにあたり、本人が家庭のこと等でストレスを抱えていたため、それを考慮し、間食はなくすのではなく減らす形とした。また、本症例は喫煙しており、喫煙している方は禁煙の計画も立てることがあるが、これもストレスのことを考慮し、無理には勧めないようにした。

初回面接から１ヶ月後、本人に毎日記入してもらっている記録表を送付していただいた（写真１）。体重はこれまでに60kg台まで減少してきており、立てた計画は、初めは守れていない日もあったようだが、１ヶ月経たない辺りから毎日守れるようになってきたことが記録表から読み取れた。「イライラを食べる事以外にしたい!!」とコメントがあり、やはりストレスがある様子であった。それに対し、こちらから返事を送り、これまでの努力の称賛と、引き続き頑張っていくよう励ましを行った。

初回面接から１ヶ月半後、本人と電話で話をした。体重は59～61kgの辺り。お風呂上がりには何も摂らないようにしているとのことで、計画以上に頑張って

いる様子であった。また、ストレッチや筋トレもできているとのことであった。お昼は食べ過ぎることもあるようだが、量を決めるとストレスが溜まるようで、決めずに食べているとのことであった。その話を受け、お昼は無理に控えなくてよいと伝え、本人のやり方を尊重するようにした。

初回面接から２ヶ月後、中間評価ということで、本人と面接を行った。体重・腹囲を計測したところ、体重は59.0kg、腹囲は91.5cm となっており、初回面接時より体重は３kg、腹囲は1.5cm の減少が見られていた。間食は摂らなくなっているとのことであった。テレビを見ながらスクワットをやっているようだが、時々できないことや、20分いかないこともあるようだった。しっかり成果が出ているとこれまでの減少を称賛し､運動の計画については､負担にならないよう、無理せず行っていくよう本人に伝えた。

初回面接から３ヶ月後、記録表を送付していただき（写真２）、その後の様子を確認した。体重は60kg 台の日が多くなっており、その後、中間評価での59kg 台は出ていないようだった。計画はほとんど毎日守れているようで、頑張っている様子であった。ストレスによる食べ過ぎが見られたこともあったようだが、セーブするよう気をつけていたようだった。それに対し、こちらから返事を送り、努力の称賛と、この調子で頑張っていくよう励ましを行った。年末年始が近かったため、リバウンドに気をつけることも伝えた。

初回面接から４ヶ月後､再度記録表の送付(写真３）により、様子を確認した。体重は60kg 台が続き、変化がないようであった。計画の取り組み状況は良く、頑張っているが、体重が減らないことを気にされているようだった。年末年始は忙しく、計画をさぼってしまったようだったが、リバウンドは見られていなかった。減少が見られないことがストレスとならないよう、停滞期も考えられることを返事で伝え、焦らずまた頑張っていくよう励ましを行った。

初回面接から５ヶ月後、引き続き記録表の送付（写真４）により、様子を確認した。その後も体重はずっと60kg 台であったが、体調不良で一度58kg 台に。その後、体調が戻ってからもずっと58～59kg 台で、60kg を切る形でキープするようになった。計画は毎日守れているようだが、運動の計画の時間は少し短くなっているようだった。目標はほぼ目の前であることを返事で伝え、続けて頑張っていくよう励ましを行った。

初回面接から６ヶ月後、平成26年３月に面接にて最終評価を行った。最終的に、体重は56.4kg､腹囲は88.0 cm となり､目標の58.0kg､89.0cm を達成する形となった。最終評価までの残りの期間、体重はやや戻りつつあったようで、それにより本人はやる気をなくしかけていたようだが、最後まで計画を守るよう頑張っていた。間食は摂らない習慣となった。目標達成からの自信か、減量継続に向けた意気込みを見せられていた。目標達成を称賛し、このまま計画を続けていくよう本人に伝え、指導終了となった。

考　　察

本症例は、ストレスを抱えた中での生活習慣改善ということで、それが減量の妨げとならないか、当初不安な部分もあった。だが、最終的には目標以上の成果を得られ、よい形で６ヶ月間を終えることができた。本人がうまくストレスに対処できていた部分もあったが、こちらからも本人の気持ちを察した支援を心掛けたことで、よい結果につながったのではないかと考える。間食をなくすことができたのは、今回の結果に大きな効果をもたらしたと考える。運動習慣を作ることができたのはよかったが、立てた計画の時間まで実行できていなかったこともあり、運動面についてはやや無理のある計画設定となってしまったように思う。

結　　語

本症例は、生活習慣改善からうまく減量に結びついた症例であったが、実際、保健指導を行う中では、なかなか思うように減量できない症例が数多くいる。そのような症例は、生活習慣改善のための計画をうまく実行できていないことが多い。症例は十人十色であり、また、その症例によって置かれている環境や生活習慣も様々である。保健指導では、まずその症例のことをよく把握し、減量の妨げとなるものがないか等を見極めることが大事になってくると考える。また、生活習慣改善の計画を立てるにあたっては、無理なく実行でき、長続きできるものかどうかを症例と一緒に考えることが重要になってくると考える。

文　　献

１．厚生労働省　健康局．保健指導の基本的考え方．厚生労働省　健康局．標準的な健診・保健指導プログラム．改訂版．東京：厚生労働省　健康局，2013；103－103．URL : http : //www.mhlw.go.jp/. 参照.

英　文　抄　録

Case report

A case improving in her life-style after the specific health guidance

Joetsu General Hospital, Medical examination center ; dietitian
Yuka Watanabe

Background : The specific health guidance is performed for the purpose for the reducing risks of life-style-related diseases, started in 2008. It is important to supply the supports fo body weight reduction after the specific health guidance to establish this system. We experienced one case of successful reduction of the visceral fat obesity, and reported in this paper.

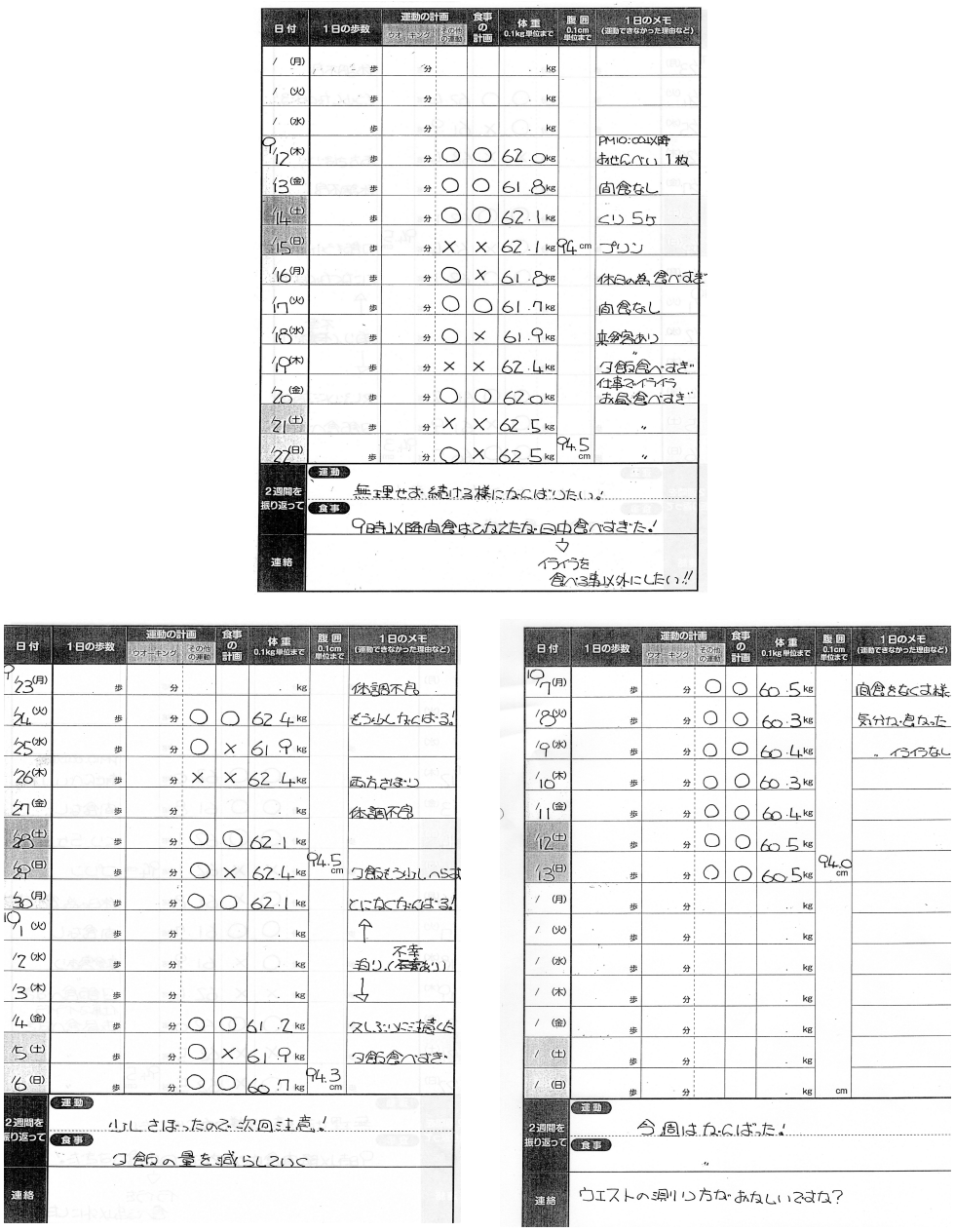
Case report : Our case of 51 years old woman had been under our active support after the specific health guidance for six months.

At first we decided the targeted value of weight and the abdominal circumference at six months

later during our communication. We supported her through letters, telephone sevices, and interviews against her stress. She could reduce her body weight after 6 months subsequently.

Conclusion : There are many cases that we cannot readily reduce their body weight after the specific health guidance. In our successful case, it is important to understand their life-style and clear their problems to develop the life-style-related diseases. The plan should be, furthermore, provided without unreasonableness and in good communication between us.

Key words : visceral fat obesity, life-style-related disease, improvement of life-style, specific health guidance, Medical examination center



日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
9/12(木)	歩	分	○	○	62.0kg		PM10:00以降 あせらない 1枚
13(金)	歩	分	○	○	61.8kg		間食なし
14(土)	歩	分	○	○	62.1kg		くり 5ケ
15(日)	歩	分	×	×	62.1kg	94cm	プリン
16(月)	歩	分	○	×	61.8kg		休日の為 食べすぎ
17(火)	歩	分	○	○	61.7kg		間食なし
18(水)	歩	分	○	×	61.9kg		真夜中あり
19(木)	歩	分	×	×	62.4kg		夕飯食べすぎ
20(金)	歩	分	○	○	62.0kg		仕事でイライラ お昼食べすぎ
21(土)	歩	分	×	×	62.5kg		〃
22(日)	歩	分	○	×	62.5kg	94.5cm	〃

2週間を振り返って
運動：無理せず続ける様になればいいな！
食事：9時以降間食はこれからは中食べすぎた！
↓
イライラを食べる事以外にしたい!!

連絡

日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
9/23(月)	歩	分			kg		体調不良
24(火)	歩	分	○	○	62.4kg		どうしたらよいか！
25(水)	歩	分	○	×	61.9kg		
26(木)	歩	分	×	×	62.4kg		両方さぼり
27(金)	歩	分			kg		体調不良
28(土)	歩	分	○	○	62.1kg		
29(日)	歩	分	○	×	62.4kg	94.5cm	夕食をうかしべらず
30(月)	歩	分	○	○	62.1kg		とになったのかな！
10/1(火)	歩	分			kg		↑
2(水)	歩	分			kg		不安 有り（不安あり）
3(木)	歩	分			kg		↓
4(金)	歩	分	○	○	61.2kg		久しぶりに頑張る
5(土)	歩	分	○	×	61.9kg		夕飯食べすぎ
6(日)	歩	分	○	○	60.7kg	94.3cm	

2週間を振り返って
運動：少しさぼったので次回は頑張！
食事：夕飯の量を減らしたい

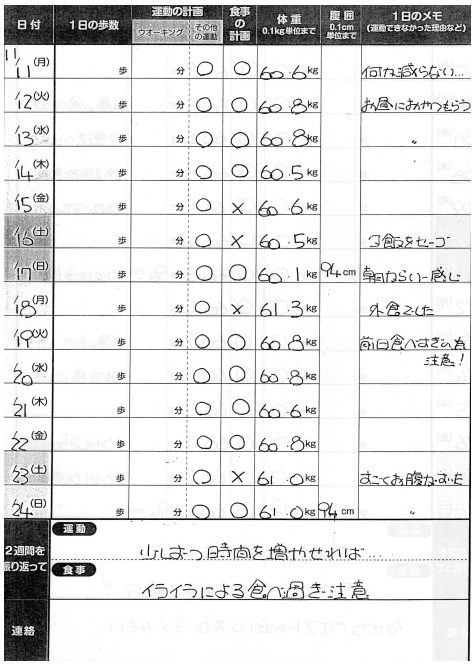
連絡

日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
10/7(月)	歩	分	○	○	60.5kg		間食をなくす様
8(火)	歩	分	○	○	60.3kg		気分が良くなった
9(水)	歩	分	○	○	60.4kg		〃 イライラなし
10(木)	歩	分	○	○	60.3kg		
11(金)	歩	分	○	○	60.4kg		
12(土)	歩	分	○	○	60.5kg		
13(日)	歩	分	○	○	60.5kg	94.0cm	
/(月)	歩	分			kg		
/(火)	歩	分			kg		
/(水)	歩	分			kg		
/(木)	歩	分			kg		
/(金)	歩	分			kg		
/(土)	歩	分			kg		
/(日)	歩	分			kg	cm	

2週間を振り返って
運動：今週はがんばった！
食事：〃

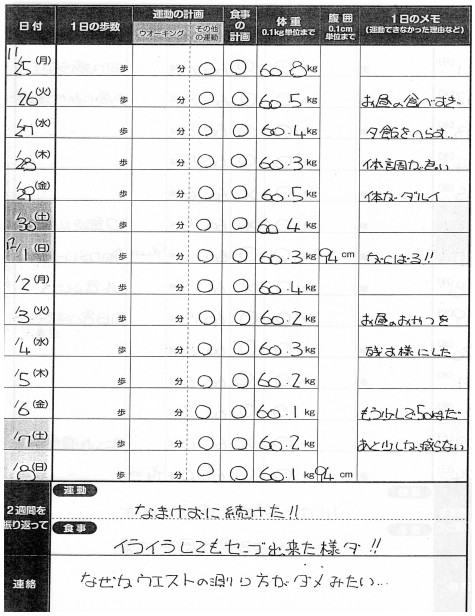
連絡：ウエストの測り方がおかしいですね？

写真１　初回面接から１ヶ月後に症例から送付された記録表



日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
11/11(月)	歩	分	○	○	60.6kg		何だか減らない…
12(火)	歩	分	○	○	60.8kg		お昼にあわてもらう
13(水)	歩	分	○	○	60.8kg		〃
14(木)	歩	分	○	○	60.5kg		
15(金)	歩	分	○	×	60.6kg		
16(土)	歩	分	○	×	60.5kg		夕飯をセーブ
17(日)	歩	分	○	○	60.1kg	94cm	軽くらい感じ
18(月)	歩	分	○	×	61.3kg		外食をした
19(火)	歩	分	○	○	60.8kg		前日食べすぎの為 注意！
20(水)	歩	分	○	○	60.8kg		
21(木)	歩	分	○	○	60.6kg		
22(金)	歩	分	○	○	60.8kg		
23(土)	歩	分	○	×	61.0kg		すごくお腹なった
24(日)	歩	分	○	○	61.0kg	94cm	〃

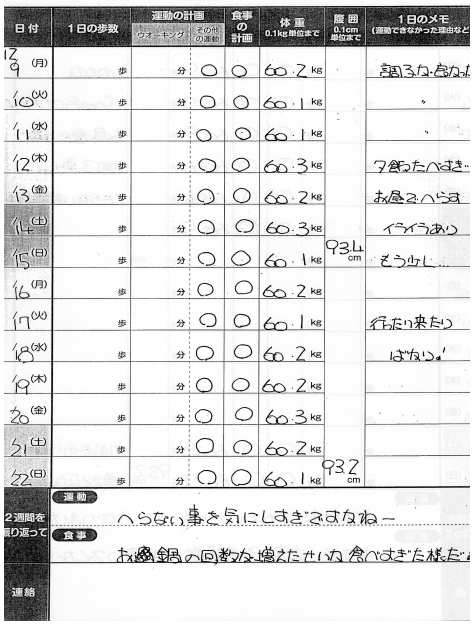
2週間を振り返って
運動：少しずつ時間を増やせれば…
食事：イライラによる食べ過ぎ注意
連絡



日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
11/25(月)	歩	分	○	○	60.8kg		
26(火)	歩	分	○	○	60.5kg		お昼の食べすぎ
27(水)	歩	分	○	○	60.4kg		夕食をへらす…
28(木)	歩	分	○	○	60.3kg		体調悪い
29(金)	歩	分	○	○	60.5kg		体調ダルイ
30(土)	歩	分	○	○	60.4kg		
12/1(日)	歩	分	○	○	60.3kg	94cm	がんばる!!
2(月)	歩	分	○	○	60.4kg		
3(火)	歩	分	○	○	60.2kg		お昼のあわてを
4(水)	歩	分	○	○	60.3kg		残さず様にした
5(木)	歩	分	○	○	60.2kg		
6(金)	歩	分	○	○	60.1kg		もう少し2.5kgだ
7(土)	歩	分	○	○	60.2kg		あと少しな感じない
8(日)	歩	分	○	○	60.1kg	94cm	

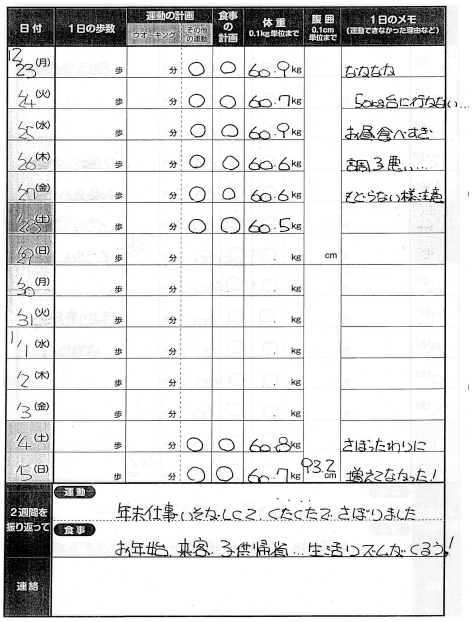
2週間を振り返って
運動：なかなかに続けた!!
食事：イライラしてもセーブが出来た様子!!
連絡：なぜかウエストの測り方がダメみたい…

写真２　初回面接から３ヶ月後に症例から送付された記録表



日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
12/9(月)	歩	分	○	○	60.2kg		調子は良かった
10(火)	歩	分	○	○	60.1kg		〃
11(水)	歩	分	○	○	60.1kg		〃
12(木)	歩	分	○	○	60.3kg		夕食たべすぎ
13(金)	歩	分	○	○	60.2kg		お昼をへらす
14(土)	歩	分	○	○	60.3kg		イライラあり
15(日)	歩	分	○	○	60.1kg	93.4cm	もう少し…
16(月)	歩	分	○	○	60.2kg		
17(火)	歩	分	○	○	60.1kg		行ったり来たり
18(水)	歩	分	○	○	60.2kg		ばかり。
19(木)	歩	分	○	○	60.2kg		
20(金)	歩	分	○	○	60.3kg		
21(土)	歩	分	○	○	60.2kg		
22(日)	歩	分	○	○	60.1kg	93.2cm	

2週間を振り返って
運動：へらない事を気にしすぎるのはなぁー
食事：お鍋の回数を増やしたいが食べすぎた様子
連絡



日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
12/23(月)	歩	分	○	○	60.9kg		なかなか
24(火)	歩	分	○	○	60.7kg		50kg台に行かない…
25(水)	歩	分	○	○	60.9kg		お昼食べすぎ
26(木)	歩	分	○	○	60.6kg		調子悪い…
27(金)	歩	分	○	○	60.6kg		もどらない様注意
28(土)	歩	分	○	○	60.5kg		
29(日)	歩	分			kg	cm	
30(月)	歩	分			kg		
31(火)	歩	分			kg		
1/1(水)	歩	分			kg		
2(木)	歩	分			kg		
3(金)	歩	分			kg		
4(土)	歩	分	○	○	60.8kg		さぼったわりに
5(日)	歩	分	○	○	60.7kg	93.2cm	増えてなかった！

2週間を振り返って
運動：年末仕事いそがしくて、くたくたでさぼりました
食事：お年始、来客、3泊帰省…生活リズムなくなる！
連絡

写真３　初回面接から４ヶ月後に症例から送付された記録表

日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
1/6(月)	歩	分	○	○	60.5 kg		あまり変わらず
1/7(火)	歩	分	○	○	60.4 kg		お昼よりやっもらう
1/8(水)	歩	分	○	○	60.4 kg		
1/9(木)	歩	分	○	○	60.0 kg		50台になりそう！
1/10(金)	歩	分	○	○	60.1 kg		
1/11(土)	歩	分	○	○	60.2 kg		夕食で過食べすぎ
1/12(日)	歩	分	○	○	60.1 kg	93.5 cm	あと少し…
1/13(月)	歩	分	○	○	60.2 kg		
1/14(火)	歩	分	∅		58.8 kg		体調不良でとっ 1日食べず
1/15(水)	歩	分	○	○	59.8 kg		食欲復活
1/16(木)	歩	分	○	○	59.6 kg		
1/17(金)	歩	分	○	○	59.5 kg		59kg台をキープなる
1/18(土)	歩	分	○	○	59.7 kg		
1/19(日)	歩	分	○	○	59.5 kg	93.5 cm	少しおっかなバル！

2週間を振り返って
運動：時間を少し短縮いな続けた。
食事：ほどの気持ちしな変わらず 気にしすぎない様
連絡

日付	1日の歩数	運動の計画 ウォーキング	運動の計画 その他の運動	食事の計画	体重 0.1kg単位まで	腹囲 0.1cm単位まで	1日のメモ（運動できなかった理由など）
1/20(月)	歩	分	○	○	59.3 kg		
1/21(火)	歩	分	○	○	59.5 kg		
1/22(水)	歩	分	○	○	59.1 kg		朝 体が軽いなと
1/23(木)	歩	分	○	○	58.9 kg		58kg台に…
1/24(金)	歩	分	○	○	58.7 kg		
1/25(土)	歩	分	○	○	59.5 kg		すぐもどる…
1/26(日)	歩	分	○	○	59.7 kg	93.5 cm	気にしすぎなも…
1/26/27(月)	歩	分	○	○	59.2 kg		
1/28(火)	歩	分	○	○	59.4 kg		仕事でイライラ
1/29(水)	歩	分	○	○	58.7 kg		
1/30(木)	歩	分	○	○	58.2 kg		何ない感じ
1/31(金)	歩	分	○	○	58.3 kg		
2/1(土)	歩	分	○	○	58.9 kg		
2/2(日)	歩	分	○	○	59.1 kg	93.5 cm	土日の夕飯注意。

2週間を振り返って
運動：
食事：食べるつもりはなくても増える!! 注意
連絡：ウエストの測り方ねうまくいかない！

写真４　初回面接から５ヶ月後に症例から送付された記録表

（2014／11／28受付）