

氏名	井上 真弓 (イノウエ マユミ)
本籍	東京都
学位の種類	博士 (学術)
学位の番号	博士 第70号
学位授与の日付	2014年9月4日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位論文題目	健康教育の視点に基づく中高年女性の減量行動の意思決定と QOL に関する研究

論文審査委員	(主査) 桜美林大学教授	石川 利江
	(副査) 桜美林大学教授	森 和代
	桜美林大学特任教授	茂木 俊彦
	早稲田大学教授	越川 房子

## 論文審査報告書

### 論文目次

第1章 序論.....	1
第1節 研究背景.....	1
第2節 肥満の現状.....	4
第3節 先行研究.....	6
第2章 本研究の目的と構成.....	19

第1節	研究の目的	19
第2節	研究の意義	22
第3節	研究の構成	24
第4節	用語の定義	26
<b>第3章</b>	<b>中高年女性の減量行動を開始するきっかけと継続の検討【研究1】</b>	<b>28</b>
第1節	目的	28
第2節	方法	29
第3節	結果	31
第4節	考察	40
<b>第4章</b>	<b>中高年女性版減量に伴う意思決定バランス尺度の作成【研究2】</b>	<b>42</b>
第1節	目的	42
第2節	方法	44
第3節	結果	48
第4節	考察	59
<b>第5章</b>	<b>中高年女性版減量に伴う意思決定バランス尺度短縮版の作成【研究3】</b>	<b>62</b>
第1節	目的	62
第2節	方法	63
第3節	結果	65
第4節	考察	72
<b>第6章</b>	<b>中高年女性の減量に伴う意思決定バランスと関連要因の検討【研究4】</b>	<b>74</b>
第1節	目的	74
第2節	方法	75
第3節	結果	80
第4節	考察	90

<b>第7章 中高年女性の減量行動セルフ・エフィカシー尺度の作成 【研究5】</b>	95
第1節 目的	95
第2節 方法	96
第3節 結果	99
第4節 考察	106
<b>第8章 中高年女性の減量行動セルフ・エフィカシーと関連要因の検討 【研究6】</b>	107
第1節 目的	107
第2節 方法	108
第3節 結果	112
第4節 考察	120
<b>第9章 中高年女性の減量に伴う意思決定仮説モデルの検証 【研究7】</b>	124
第1節 目的	124
第2節 方法	125
第3節 結果	127
第4節 考察	132
<b>第10章 BMIが意思決定バランス、生活習慣や関連要因に与える影響 【研究8】</b>	134
第1節 目的	134
第2節 方法	135
第3節 結果	138
第4節 考察	156
<b>第11章 肥満者の生活行動の特性の検討 【研究9】</b>	161
第1節 目的	161
第2節 方法	162
第3節 結果	166

第4節 考察.....	187
<b>第12章 総合考察.....</b>	<b>191</b>
第1節 本研究の結果の要約.....	191
第2節 本研究の考察.....	195
第3節 今後の課題および考察.....	200
第4節 結論.....	202
引用文献.....	204

## 謝 辞

## APPENDIX

本研究で作成した尺度

# 論 文 要 旨

本論文は、生活習慣病の発症の危険因子であり身心の健康に非常に関係が深い肥満の問題について、年代を増すごとに肥満者率が増加する中高年女性を対象を絞った研究である。

本論文は12の章で構成されている。第1章序論では、研究の背景と日本における肥満の現状について述べ、本論文で取り扱う肥満と生活習慣病の関連性、保健行動、セルフエフィカシー、意思決定バランス、QOLなどに関する先行研究をまとめている。第2章では、査定道具としての中高年女性版減量に伴う意思決定バランス尺度および中高年女性版減量行動セルフエフィカシー尺度を開発し、それらを使用して中高年女性の減量を成功に導くための要因を明らかにしていくという研究目的を示した。

第3章から第11章までは、35歳以上の中高年女性を対象として行われた9つの実証的研究である。第3章では、中高年女性の減量行動を開始するきっかけ、減量成功時と失敗時の行動変容についての自由記述式の調査が実施され、他の年代や男性とは異なるきっかけや成功時・失敗時の行動が明らかにされた。第4章では、1397名の中高年女性を対象に減量に伴う意志決定バランス尺度の作成が試みられた。その結果、利益・損失ともに3因子構成であり、それらの妥当性・信頼性は十分であると確認された。第5章は対象者の負担軽減と実施の簡便性を目的として、各下位尺度3項目の中高年女性減量に伴う意志決

定バランス尺度の短縮版が作成された。第 6 章では中高年女性減量に伴う意志決定バランス尺度の関連要因について 900 名の中高年女性を対象とした検討が行われた。第 7 章では食事エフィカシー4 項目、運動エフィカシー4 項目の計 2 因子 8 項目の中高年女性版減量行動セルフエフィカシー尺度が作成され、第 8 章でその関連要因が検討された。その結果、妥当性・信頼性に問題はなく体重管理段階が後期になるほど減量行動セルフエフィカシーが高くなることが確認された。第 9 章では共分散構造分析による中高年女性版減量に伴う意思決定仮説モデルの検証を行った。中高年女性版減量意志決定バランス尺度、中高年女性版減量行動セルフエフィカシー尺度、8 つの生活習慣、QOL28 を用いた減量行動未実行群・実行群別モデルは適応可能であると判断された。減量行動未実行群では、生活習慣を改善するためには利益を高め損失を少なくすることが重要であり、減量行動を既に行っている実行群では減量行動の利益・損失に働きかけるよりも減量行動セルフエフィカシーを高める介入が重要であることが明らかにされた。第 10 章では、体重 (BMI) によって標準・肥満 I 度・肥満 II 度の 3 群に分け、生活習慣、ストレス反応や QOL などの要因の差異および減量に伴う意思決定仮説モデルの相違を検討した。その結果、標準体重群が最も良好であり、自覚的には元気であっても検査データ上は健康問題が生じている可能性がある肥満 II 度の対象者は生活習慣、食行動、減量行動セルフエフィカシー、ストレス反応、QIL が最も低く、ストレス反応を含めた生活習慣全体の見直しが必要であるとされた。第 11 章では、減量に関する健康教育が最も必要な BMI 25 以上の肥満者のみを対象に現在の体型への満足度や減量行動の実行度を変数に加え検討を行った。第 12 章総合考察では、中高年女性における生活習慣病予防改善するための減量行動の成功に導くためには、肥満度、体型満足度、減量行動実行度、ストレスなど対象者にあわせた介入プログラムの必要性が提案された。

## 論文審査要旨

生活習慣病のリスクファクターであり身心の健康に非常に関係が深い肥満の問題を扱い、特に中高年女性を対象を絞った研究は、減量への動機の種類や強さに年齢・性別が大きく関わることに鑑みて、その意義を評価できる。また、この問題を検討するにあたって必須となる、査定道具としての中高年女性版減量に伴う意思決定バランス尺度および中高年女性版減量行動セルフエフィカシー尺度を開発するとともに、それらを使用して、中高年女性の減量を成功に導くための要因を、十分なサンプル数と適切な方法論を用いて明らかにしていることは、本研究がこの領域に大きく貢献するものであることを示している。特に、未実行群と実行群で介入すべき要素が異なることを明らかにした点、肥満度によっても介入すべき要素が異なることをデータに基づき実証的に明らかにした点で、特に高く評価できる。また、予備審査において指摘された諸点に関しても誠実に加筆修正された。以上のように本学位請求論文は、研究の意義、独自性、研究手続きの適切性など総合して博士学位を授与するに値する論文になっており、著者は自立して研究活動可能な能力を有してい

ると判断された。博士論文として合格と判断された。

## 口頭審査要旨

最終試問は、公開での 30 分間の口頭報告と 30 分間の質疑応答、非公開での主査と 3 名の副査による合否判定会議が行われた。

口頭報告は資料作成、プレゼンテーションともに適切に行われた。質疑応答においては、副査委員から、中高年女性版減量に伴う意思決定仮説モデルに投入する変数として生活習慣が選択された理由、女性を対象に限定した理由、中高年の年齢幅が結果に与える影響などについての質問がなされた。これに対しこれまでの研究を参考にした上で実際に実施可能な健康教育の方法という観点からモデルの構築と検証を試みたこと、女性の肥満が年齢とともに増加し、さらに家庭における健康教育の担い手であることなどから女性を対象を絞った理由、高齢の女性は少数であったことなど、筆者は明確な回答と丁寧な説明を行った。

以上のように、口頭試問による最終試問は、博士の学位論文の水準に十分に達しているという評価で審査委員会では一致し、合格であると判断した。