

臨床研究に関する情報公開

研究の名称

耐糖能障害ハイリスク職員への自己血糖測定を介した保健指導の実践

健康診断は労働者の義務とされているが、健診後の医療機関への受診喚起や生活習慣の改善指導には課題が多い。耐糖能障害の高リスク職員に対して、効果的かつ実践的な保健指導の構築を目的として自己血糖測定による介入を行った。

2017-2018年度に定期健康診断を受診したHbA1c 6%以上、あるいはHbA1c 5.6%以上で、かつ、BMI 25kg/m²以上または内臓脂肪型肥満が疑われる（ウエスト周囲長 男性 85cm、女性 90cm以上）方を対象とし、希望者に間欠的持続血糖測定器（isCGM）を用いた14日間の血糖セルフモニタリングを実施した。参加者には気づきの機会が与えられるように配慮し、具体的な生活指導はせずに、自由に何度でも血糖測定ができることだけを説明した。実施者ならびに非実施者の前年度、翌年度、3年後の健康診断データを比較、また1日あたりの測定回数と平均血糖値、およびアンケート調査との関係を検討した。

isCGM実施群では、生活習慣を改善しようとする前向きな行動変化が観察され、生活習慣病治療薬を内服する職員の割合が有意に増加していた（ $P=0.0143$ ）。また服薬の変更がない職員の検討では、isCGM実施群では、体重、ウエスト周囲長の減少とともに、血圧、肝機能の改善が認められ、それが3年後も維持されていた。一日の測定回数が多い人ほど、日常生活の改善に向けて意識が高まっており、肥満症・糖尿病に対する治療意欲が有意に上がっていた、一方で、1日の平均血糖値にはその関係は見られなかった（Kakuma T et al: J Endocrinol Metab, 13(2), 57-69, 2023）。

自己血糖の測定は生活習慣の改善を促し、実際に代謝データが改善にしていた。また、血糖値の変化を知ることもちろん大事であるが、データを気にして測定するという行為（セルフモニタリング）の頻度が生活改善の意欲の向上と関連していた。このことはセルフモニタリングこそが行動変容の起点になることを示している。血糖でも体重でも、対象者がその変化を知ろうとする気持ち・行為を大事にした保健指導を心がけていきたい