[別紙２]

審 査 の 結 果 の 要 旨

氏　名　　古 川　文 子

本研究は、身体活動量の低下が動脈硬化進展のリスクとなる壮年期女性看護中間管理職の身体活動量の実態把握と、それに基づく運動介入の効果を明らかにすることを目的とした。関西圏にある１総合病院に勤務する看護中間管理者 52 名を対象とし、介入群(26 名)と対照群(26 名)に無作為に割付け、介入群には本人主導を基本とする 12 週間の個人別対応による組み合わせ速歩の介入を、対照群には普段の生活行動の継続を依頼したものである。介入の効果指標として、客観的測定による運動量、血液特性、血圧、BMI (Body Mass Index)、および主観的健康度を取り上げた統計的分析を行い、下記の結果を得ている。

1. 身体活動量の実態に関して、定期的運動実施者率は低く、運動量は主に勤務中に取られる歩行に依存した傾向が示された。
2. 運動量においては、2 群間の変化量の平均値に有意な差を示し、介入群で運動量の増加を認めた。組み合わせ速歩の実施者率でも有意な介入の効果が見出された。
3. 血液特性に関して、全対象数による 2 群間の変化量の平均値ではインスリンに傾向差を示し、閉経者と一時的療養を要した対象を除いた比較では、インスリンに有意差を、HDL-C に傾向差を示した。しかし、各群毎にみた HDL-C の前後差比較の検定では、介入群で有意な増加は示されなかった。2 群間の前値 BMI に有意な差を認めたことから、これと前値血液特性を調整した共分散分析を行った所、インスリンと HDL-C において有意な介入の効果が見出された。
4. 血圧および BMI において、2 群間の変化量の平均値に有意差は認められなかった。
5. 主観的健康度において、下位因子の一部で 2 群間の変化量の平均値に有意な差を認めたが、前値を調整した共分散分析では有意な介入効果は確認されなかった。

以上、本論文では、国内における壮年期女性看護中間管理者の歩行を中心とした身体活動量の実態把握と、その実態に基づく運動介入の効果を統計的分析により検証した。運動量や組み合わせ速歩の実施者率では介入の効果が示され、一部ではあるが動脈硬化進展の予防に有効とされている血液特性でも効果が示唆された。

本研究は、壮年期にある女性職業従事者に対する閉経前での運動継続支援方法の検討が不十分な現状で、対照群を設定して介入の効果を確認した研究であり、さらに、介入方法において、本人主導を基本とする実施可能な組み合わせ速歩を用いた個人別対応を導入した点で独創性があり、予防的運動の必要性は高いが運動継続が困難な壮年期女性職業従事者の健康管理に関して、運動支援での具体的な示唆を提供したという意味から、学位の授与に値するものと考えられる。