

<実践報告>

SPICEでのヘルスマネジメント

藤原和美
Kazumi Fujiwara

関西福祉科学大学 健康福祉学部

I. はじめに

現在、食事・睡眠・運動などの生活習慣がうつ病と関連するとのエビデンスが蓄積されている。SPICE「ヘルスマネジメント」は、復職までの体力づくりと自律神経の調整、かつ復職後の再発予防のためのセルフチェックおよびマネジメントを目的として実施している。具体的には、プログラム開始時に体重、体脂肪、骨格筋率などの体組成、血圧などの身体状況と合わせて、メンタルヘルス回復効果の評価するため脈波解析装置を用いた自律神経機能評価を実施し、現在の心身状況を数値化し把握している。さらに、メンタルヘルス不調と関連するとされる食事、活動量および睡眠、覚醒リズムなどの生活習慣の分析を行い、自律神経バランスを整えられる日常的な健康行動への変容が意識され、心身状況が改善できることを目的としている。

II. ヘルスマネジメント概要

下記の内容について前期（4～9月）は実施時間を60分で個別指導と合わせて、8回を1クールとして実施。後期（10～3月）は実施時間を90分として4回を1クールとして実施した。

- ① オリエンテーション（これからの進め方と食事記録の説明）
体組成評価（BMI・体脂肪・筋肉量・基礎代謝量）

- ② 自律神経機能とメンタルについて考える
脈波解析装置 - LF/HF；自律神経バランス評価
- ③ 食事記録から食事内容・時間についての自己分析
生活時間・食事時間・嗜好品・栄養分析
- ④ 活動量・睡眠の状況を測定し、自身の活動・睡眠についての理解
活動量・居眠り回数・睡眠効率・中途覚醒状況の把握
- ⑤ 生活上の健康行動を進める
- ⑥ 食事、睡眠、運動の改善による自律神経機能の変化をとらえる

III. プログラム参加者

2015年5月から2015年12月までの参加実人数は11名。男性9名、女性2名、平均年齢38.36歳（SD=9.75）であった。診断名はうつ病、反復性うつ病、適応障害であった。

IV. プログラム実施後の評価

心身機能および生活習慣の記録、数値化を行ったことで参加者は自身の生活を見直しながら健康行動計画を立案している。ある参加者は「居眠り回数が多いのは、じっとしている時間が多いためではないか」「睡眠効率の低い日の翌日に居眠り時間が多い」ので「睡眠の質をよくするために毎日体を動かすか、複式呼吸を取り入れる」計画を立て実施した。「日中の居眠り回数が多い」「覚醒時のZCが

低い」ので「起床時、出かけるまでにストレッチをして体を動かしてスイッチを入れる」との参加者や、また、休職に入り体重が増加していた参加者は、食事分析によって日頃から脂肪摂取が多い食事であったことに気づき、食事改善と合わせてプラス1000歩、歩数を増やす行動計画をたて体力改善に取り組んでいる。

8回1クールの講座のすべてに参加し、終了した4名について自律神経機能評価を行った。交感神経活動/副交感神経活動比であるLF/HF値が開始時には4名とも基準値(0.8~2.0)を外れ異常値を示していたが、プログラム実施後の測定では2名が基準値内への回復を示した(回復率50%)。また、2名についても基準値内への回復には至らなかったが自律神経バランスの改善が認められた(14.49→13.71、11.14→8.80)。ただ、自律神経機能全体(TPmsec²)の低下を伴った参加者もあったため生活習慣を含めて総合的に評価していく必要がある。

V. 今後の課題

ヘルスマネジメントに関しては、健康行動の計画、実施、評価は一連のものとして存在し、その過程では個別の状況把握と支援が必要になる。後期(10~3月)は4回を1クールでプログラムを実施しており、健康行動計画の立案の過程で1クールが終了する内容である。参加者の参加期間も多様であるため全員に計画、実践、評価に至る一連の支援を行なえる状況にはない。しかし、プログラム参加後の感想では、「うつは精神的なものなのでヘルスマネジメントについては、あまり関心はなかったが、受講してみて、それらはリンクして自分の状態確認や予防のためにも健康管理は重要だと思った」との意見も多かった。また、講座内容に関する評価は、今後、さらに参加者のプログラム前後の客観的指標

を分析しながら検討したいと考える。