

## 減量後の体重維持に対する web 支援の効果検証研究を開始 ～27 ヶ月間のランダム化比較試験の研究参加者募集～

筑波大学医学医療系 中田由夫准教授らの研究グループは、メタボリックシンドローム構成因子を持つ肥満者を対象に、インターネットを利用した減量後の体重維持プログラムの効果を検証する研究を開始します。

本研究グループではこれまでに、集団型減量支援プログラムの開発と減量後の追跡調査をおこなった結果、減量に成功しても、その後の支援がなければ長期的な体重維持が難しいことがわかりました。そこで昨年度より、減量効果を維持するための web 支援プログラムを開発しています。

その効果を検証するための研究事業を、本年 8 月より水戸市、10 月より筑西市において実施いたします。本事業は、各市で研究参加者を 50～100 名程度募集し、3 ヶ月間の集団型減量支援プログラムを実施した後に、web 支援プログラムの提供による体重維持の効果を 2 年間にわたって追跡調査するものです。調査には、対照群・介入群の 2 群によるランダム化比較試験\*の手法を用います。

本研究計画は、2013 年 2 月 28 日に筑波大学医の倫理委員会の承認(第 738 号)を受けております。この研究事業を開始するにあたり、研究参加者として 27 ヶ月間にわたってご協力いただける方を募集します。(募集要項は別紙および <http://www.tsukuba-genryo.com/index.html> 参照)

### \*ランダム化比較試験

治験や臨床試験などで、データの偏りを減らすために、被験者を無作為に対照群と介入群に割り付けて実施・評価を行う方法。薬剤や治療法の有効性を最も適正に評価できる方法とされています。

### 研究の背景

本研究グループは、3ヵ月間で平均 8 kg の体重減少を可能とする集団型減量支援プログラムを開発してきました(Nakata et al., Prev Med 2009)。また、この減量効果を生み出す構成要素は、動機付け支援講義、教材提供、集団型減量支援の3つであり、動機付け支援で約 3 kg、教材提供の追加で約 5 kg、さらに集団型減量支援の追加で約 8 kg の減量効果をもたらすことを6ヵ月間のランダム化比較試験によって明らかにしました(図 1; Nakata et al., Obes Facts 2011)。さらに、その後の追跡調査の結果から、6ヵ月間の減量介入終了時点で認められた集団型減量支援の有効性(3.0 kg: 動機付け支援+教材提供群に対して)は減量後1年間で半減し(1.5 kg)、減量後2年間で完全に消失する(0.0 kg)ことが示されました(図 2; Nakata et al., submitted)。したがって、長期的な減量維持を図るためには何らかの体重維持プログラムを提供する必要があります。

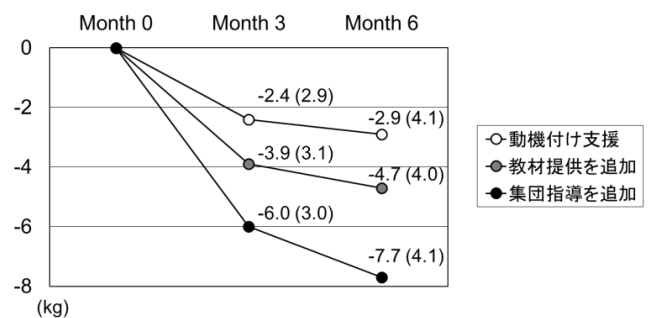


図1 減量プログラムの各構成要素の有効性 (ITT解析, N=188)  
(Nakata et al., Obesity Facts 2011)

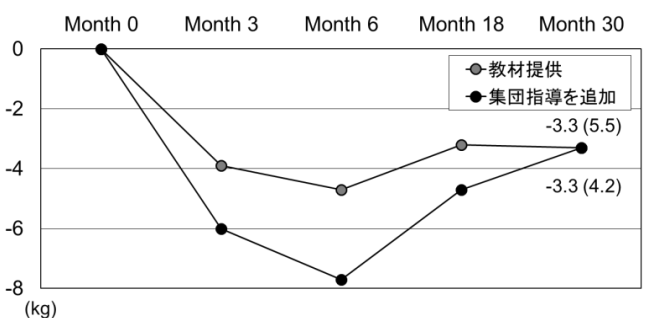


図2 集団型減量支援の長期的有効性 (ITT解析, N=125)  
(Nakata et al., submitted)

減量後、長期的に体重を維持することは非常に困難です。国内外でさまざまな検討がおこなわれていますが、その中で、身体活動増進による体重維持効果を示唆する研究がいくつか報告されています(Catenacci et al., Obesity 2008; Mekary et al., Obesity 2010; Jakicic et al., Arch Intern Med 2008)。前述のランダム化比較試験においても、8%減量を基準として2群に分けて検討した結果、30ヵ月間、8%減量維持を達成している者は、非達成者と比較して、1日の歩数が約2000歩多いことが示されました。一方、興味深いことに、摂取エネルギー量については群間差が認められませんでした(図3; Nakata et al., submitted)。したがって、長期的な減量維持を図る上で、身体活動増進に着目することは有用であることが強く示唆されます。

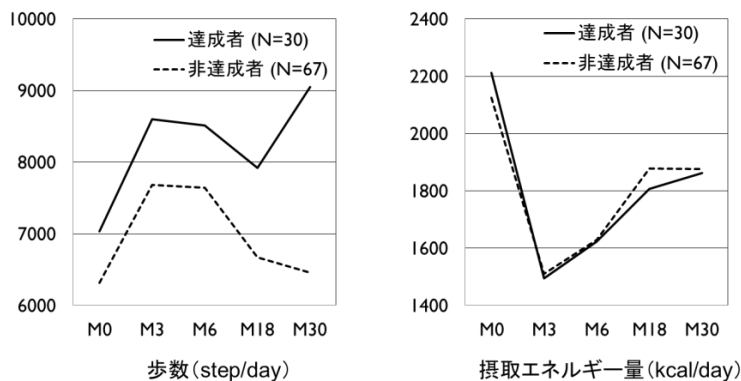


図3 8%減量達成者と非達成者の比較  
(Nakata et al., submitted)

身体活動増進に着目した体重維持プログラムを提供する際、長期間、専門職が直接支援をおこなうとコスト面での負担が大きくなります。そこで、本研究では、参加者が自宅で測定した体重と身体活動量をデータサーバに登録できるweb支援システムを利用し、そのデータを基に支援者が定期的にフィードバックメッセージを送ることで、減量後の体重維持が可能となるかどうかを検証することを目的に、27ヵ月間のランダム化比較試験を計画しました。

#### 問い合わせ先

中田 由夫(なかた よしお)  
筑波大学医学医療系 准教授  
JA茨城県厚生連臨床研究地域イノベーション学寄附講座