

バランスボールを用いたメタボ予防プログラムの開発

白澤 卓二¹, 青木 晃¹, 中尾 和子²

¹順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座

²(株)アンチエイジングサイエンス

2008年4月からメタボリックシンドロームを早期発見するための特定健診が開始される。それに伴い、予防医学的な観点から、糖尿病や心筋梗塞・脳卒中のリスクをなるべく早期に診断し、疾病の発症を予防するという考え方も浸透しつつある。疫学調査からは、日本では男性の23%、女性の9%がメタボリックシンドロームと診断されると推定されている。一方、メタボリックシンドロームの予防法は栄養指導、運動指導、メンタルコントロールが3本柱となるが、長続きするソリューション(解決法)が確立していないのが現状である。そこで、我々はバランスボールを自宅または会社に導入し、日常生活における行動変容を誘導することを目的とした「バランスボールを用いたメタボ予防プログラム」を開発している。2007年9月から12月まで3ヶ月間、メタボリックシンドロームと診断された男性7名、女性5名を対象に、週に一回のペースで計12回、スタジオでバランスボールを用いて生活指導、運動指導を行った。スタジオでは単なるバランスボールを用いたエクササイズの指導だけでなく、姿勢や歩行、あるいは呼吸法といった日常生活の中で内部筋を使うトレーニング法を指導した。介入前後の検査で体重が平均80.0kgから76.5kgに、体脂肪が平均33.6%から32.1%に、ヘソ周囲径が平均99.1cmから93.3cmに改善した。また、CTスキャンでの内臓脂肪が平均143.8cm²から96.3cm²に、皮下脂肪が平均249cm²から214.4cm²に著明に改善していることが確認された。介入後3ヶ月でのフォローアップ検査では、行動変容が持続した被検者とリバウンドした被検者が認められ、日常生活での行動変容の固定化が最重要課題であることが示された。