

表1 検索式および検索結果#1

1.	exp life style/ or "life style".mp.	22,330
2.	exp exercise/ or exp exercise therapy/ or "exercise".mp.	82,235
3.	exp "physical education and training"/ or exp physical fitness/ or "physical activity".mp.	23,454
4.	exp diabetic diet/ or exp diet/ or exp diet therapy/ or "diet".mp.	154,931
5.	exp counseling/ or "counseling".mp.	22,091
6.	1 or 2 or 3 or 4 or 5	284,479
7.	exp diabetes mellitus, non-insulin-dependent/ or "niddm".mp.	19,601
8.	exp diabetes mellitus/ or "diabetes".mp.	151,884
9.	7 or 8	151,981
10.	exp primary prevention/ or "prevention".mp.	161,048
11.	9 and 10	3,721
12.	6 and 11	649
13.	limit 12 to (human and randomized controlled trial)	20

表2 検索式および検索結果#2

1.	exp diabetes mellitus, non-insulin-dependent/ or "niddm".mp.	19,601
2.	exp exercise/ or exp exercise therapy/ or "exercise".mp.	82,235
3.	1 and 2	825
4.	limit 3 to human	815
5.	limit 4 to randomized controlled trial	66

表3 運動療法の検討

報告者	報告年	対象者	対象者数	年齢	追跡期間	効果の指標	結果
Wing RR [2]	1998	肥満者	154	46才	2年	GTT/血糖値	×*1
Dunstan DW [3]	1998	DM	27	51才	8週	血糖値	○
Ligtenberg PC [4]	1997	DM	58	62才	6か月	HbA1c	×
Pan XR [5]	1997	IGT	577	45才	6年	GTT/血糖値	○*2
Mourier A [6]	1997	肥満DM	24	45才	2か月	HbA1c	○
Raz I [7]	1994	肥満DM	40	57才	12週	HbA1c	○
Yeater RA [8]	1990	肥満DM	16	57才	2か月	HbA1	○
Verity LS [9]	1989	女性DM	10	59才	4か月	HbA1	×
Wing RR [10]	1988	肥満DM	30	56才	1年	HbA1	△*3
Ronnemaa T [11]	1986	DM	30	53才	4か月	HbA1	○
Kaplan RM [12]	1985	DM	78	54才	3か月	HbA1	×

○:有効, △:一部に効果あり, ×:無効, DM:2型糖尿病, IGT:耐糖能異常

\*1:食事単独, 運動食事併用も効果なし, \*2:運動単独と同様に食事単独と運動食事併用も有効

\*3:経口血糖降下剤使用量の減少

表4 生活習慣指導強化の検討

報告者	報告年	対象者	対象者数	年齢	追跡期間	効果の指標	結果
Eriksson J [13]	1999	肥満IGT	523	53才	1年	血糖値	○*1
Agurs-Colins TD [14]	1997	肥満黒人DM	64	62才	6か月	HbA1c	○
Smith DE [15]	1997	肥満女性DM	22	62才	4か月	HbA1	○
Dyson PA [16]	1997	IGT	227	50才	1年	HbA1c	×
Jaber LA [17]	1996	黒人DM	45	62才	4か月	HbA1	○
Kirkman MS [18]	1994	肥満男性DM	275	64才	1年	HbA1	○
Vanninen E [19]	1992	肥満DM	90	54才	1年	HbA1c	△*2
Glasgow RE [20]	1989	DM	78	42-75才	2か月	血糖値	△*3
White N [21]	1986	肥満DM	41	60才以上	6か月	血糖値	△*3

○:有効, △:一部に効果あり, ×:無効, DM:2型糖尿病, IGT:耐糖能異常

\*1:中間報告のため212名のデータの集計結果, \*2:女性のみ低下, \*3:血糖値は低下したがHbA1には効果なし