

論文名	The impact of the Guidelines for a Healthy Diet of The Netherlands Nutrition Council on total and high density lipoprotein cholesterol in hypercholesterolemic free-living men.		
著者	Bloemberg BP, Kromhout D, Goddijn HE, Jansen A, Obermann-de Boer GL		
雑誌名	Am J Epidemiol		
	巻	134	号 1
	ページ	39-48	
	発行年	1991	

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	[対象者性別]
【対象の年齢】	[調査期間]
【研究の手法】	RCT
【教育の内容】	脂肪 アルコール エネルギー
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	無作為対照比較試験 (Randomized Controlled Trial (RCT))
【研究の要旨】	<p>高脂血症者を対象とした食事療法が、血清総コレステロールおよびHDLコレステロール値にどれだけの効果をもたらすのかを検討するため、オランダのアムステルダムにおいて、男性80人を対象とし、リスクファクターをモニターするプロジェクトを実施した。対象者の血清総コレステロールは、6.5~10.0mmol/L (251~387mg/dl)であった。対象者を無作為に介入群(39人)と対照群(41人)に割り付けた。ベースライン時、5週間後および26週間後に、測定を実施した。検査項目は、身長、体重、血清総コレステロールおよびHDLコレステロールであり、また、食生活についてのインタビューを行った。介入プログラムでは、オランダ栄養協会のレポートに基づいて、個別の食事アドバイスをを行った。研究の実施期間は1987年9月から1988年11月であった。この介入プログラムにより、血清総コレステロールおよびHDLコレステロールは減少した。各グループの血清総コレステロールの変化の差は、5週間後で0.47mmol/L (18mg/dl)そして26週間後で0.30mmol/L (12mg/dl)であった。HDLについては、5週間後の有意な差は26週間後になくなった。この結果にみられた血清総コレステロール値の低下については、公衆栄養の側面からのさらなる検討を要する。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	The effect of a coronary artery risk evaluation program on serum lipid values and cardiovascular risk levels.			
著者	Bruce SL, Grove SK			
雑誌名	Appl Nurs Res			
	巻	7	号	2
			ページ	67-74
			発行年	1994

【対象の種類】	
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	[対象者性別]
【対象の年齢】	[調査期間]
【研究の手法】	対照のない介入
【教育の内容】	脂肪
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	前後比較試験
【研究の要旨】	<p>この研究では、軍の男性および女性195人の血清脂質値と心疾患リスクの程度を、冠動脈リスクの評価(C. A. R. E.)プログラムへの参加直前と参加後6ヶ月に測定した。総コレステロールの平均値は257mg/dlから223mg/dl (<math>t(194)=-16.76, p=0.00</math>)に低下、LDLコレステロール値は170mg/dlから141mg/dl (<math>t(194)=-15.22, p=0.00</math>)へ低下、そしてHDLコレステロール値は45mg/dlから48mg/dl (<math>t(194)=3.27, p=0.01</math>)に上昇した。(血清脂質値を基本にした)心疾患リスクの程度は、対象者54人で高から中程度に低下し、19人は高から低へ、そして中程度から低になった対象者は31人であった(<math>\chi^2=98.28, p=0.00</math>)。この研究は、C. A. R. E. プログラムのような健康に関する教育プログラムが、血清脂質値や心疾患リスクの程度を小さくするのに著明な効果があり、リスクの高い人々の健康を改善できる可能性のあることを示している。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	An experimental evaluation of an incentive program to reduce serum cholesterol levels among health fair participants.			
著者	Francisco VT, Paine AL, Fawcett SB, Johnston J, Banks D			
雑誌名	Arch Fam Med			
	巻	3	号	3
			ページ	246-51
			発行年	1994

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	efficacy研究
【対象の地域】	[対象者性別]
【対象の年齢】	[調査期間]
【研究の手法】	RCT
【教育の内容】	脂肪 適正体重 アルコール
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	無作為対照比較試験 (Randomized Controlled Trial (RCT))
【研究の要旨】	<p>目的: 健康フェアと自己啓発プログラムが参加者の血清コレステロール値の低下に与える影響を評価すること。</p> <p>研究デザイン: 事前・事後テストによる群間比較とし、事前テストと事後テストのスクリーニング間には6カ月の間隔を空けた。</p> <p>実施状況: 米国中西部の大規模学区の従業員向け健康フェアプログラム。</p> <p>対象: 血清コレステロール値が5.17mmol/L (200mg/dL) を越えるボランティアの参加者を実験群 (N=29) と対照群 (N=34) のいずれかに無作為に割り付けた。</p> <p>介入: 介入は4つ要素で構成された (健康フェア、健康関連リスク情報、追跡スクリーニングの告示、自己啓発プログラム)。自己啓発プログラムは、血清コレステロール値が20%低下した場合、または5.17mmol/L (200mg/dL) 以下に低下した場合、現金\$100の賞金を5件与えるというものであった。対照群は最初の3要素のみ受けるものとし、自己啓発プログラムは受けなかった。</p> <p>主要評価項目: 静脈穿刺による非空腹時の生化学的検査で血清コレステロール値を評価した。</p> <p>結果: 実験群は血清コレステロール値の13.2%の低下、対照群は11.3%の低下を示した (P&lt;0.05)。</p> <p>結論: 心疾患のリスクとリスクを低下させる方法に関する情報、追跡スクリーニングの告示、自己啓発プログラムで構成される健康フェアにより、心疾患リスクを軽減できる。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Diet modification in lowering plasma cholesterol levels. A randomised trial of three types of intervention.			
著者	Johnston HJ, Jones M, Ridler-Dutton G, Spechler F, Stokes GS, Wyndham LE			
雑誌名	Med J Aust			
	巻	162	号	10
	ページ	524-6		発行年
				1995

【対象の種類】	
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】
【研究の手法】	RCT
【教育の内容】	脂肪 外食 運動
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	無作為対照比較試験 (Randomized Controlled Trial (RCT))
【研究の要旨】	<p>目的: 血漿脂質値の低下を目的とした食事・ライフスタイルに関する3種類の介入プログラムの効果を比較すること。</p> <p>研究デザイン: 無作為対照比較試験。</p> <p>対象者と実施場所: シドニー地域の健康スクリーニング診療所に来院した血漿コレステロール値が5.5~8.0mmol/L (210~310mg/dl) の成人に介入プログラムへの参加を依頼した。179人が同意し131人が試験を終了した。</p> <p>介入: 簡単なアドバイスを掲載したパンフレットの提供、食事についての集団指導、個別指導の3種類を実施した。集団指導、個別指導は、6カ月間に3回栄養士が実施した。</p> <p>主要評価項目: レフトロンアナライザーで測定した血漿総コレステロール値 (TC)、標準的な臨床検査方法で測定した空腹時血清脂質値、これらの値をもとに算出されたLDLコレステロール値 (LDL-C) とした。</p> <p>結果: 3種類の介入を受けた群それぞれに、2カ月後と6カ月後にTCの有意な低下が認められた。また、集団指導と個別指導のどちらの介入においても、対象者のサブグループの一つでは、6カ月後、LDL-Cの有意な低下が認められた。</p> <p>結論: 3種類の介入の効果に有意な差は認められなかったが、栄養士がこのような介入プログラムを計画する役割を担っている。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Intensive nutrition counseling enhances outcomes of National Cholesterol Education Program dietary therapy.			
著者	Rhodes KS, Bookstein LC, Aaronson LS, Mercer NM, Orringer CE			
雑誌名	J Am Diet Assoc			
巻	96	号	10	ページ
				1003-10
				発行年 1996

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	[対象者性別]
【対象の年齢】	[調査期間]
【研究の手法】	RCT
【教育の内容】	脂肪
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	無作為対照比較試験 (Randomized Controlled Trial (RCT))
【研究の要旨】	<p>目的：心疾患リスクのある人の初期の治療において、栄養知識、食習慣の活変更に對する認識、ボディマスインデックス(BMI)、食物摂取量、血清脂質値についての医師による通常のカウンセリングに登録栄養士による臨床検査結果に基づいた栄養指導を追加した場合の付加的な効果を評価する。</p> <p>研究デザイン：3ヶ月間の前向き無作為化試験であり、対象者は性別により層別し、4つの治療群（これらは後に2群に分けられる）の1つに割付けた。</p> <p>対象者：心疾患リスクによって分類された男性52名と女性52名。</p> <p>介入：2群の対象者は医師または看護師からの栄養カウンセリングのみを受け、その内の1群では食料品購入ガイドが用いられた。他の2群は医師または看護師による指示および食料品購入ガイドで提供される情報に加えて、登録栄養士による医学的栄養療法（1回または3回の指導）を受けた。</p> <p>統計解析：共分散分析により群間差を検定した。対応のあるt検定により群内の変化を調べた。</p> <p>結果：登録栄養士による追加の栄養指導を受けた群は、医師または看護師によるカウンセリングのみを受けた群に比べ、得ることのできた栄養知識は有意に多く、コレステロールを制限した食事を続けることの利点と効果に対する認識が有意に高まった。また、脂質エネルギー比が有意に低く、炭水化物エネルギー比が有意に高かった。さらにコレステロール摂取量が有意に少なかった。またBMIは有意に大きく改善した。いずれの群においても、血清脂質値の統計的有意な改善が認められた。</p> <p>結論：追加した栄養指導は、知識、食事療法の利点の認識、脂肪を制限した食事の実行の増加をもたらした。したがって、栄養指導の追加は、低脂肪の食事計画を長期的に継続する必要がある者に対して大きなサポートとなると考えられる。このことは、高額な薬物療法を少なくすることにつながる可能性を示唆している。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	A randomized controlled trial of a physician-directed treatment program for low-income patients with high blood cholesterol: the Southeast Cholesterol Project.			
著者	Keyserling TC, Ammerman AS, Davis CE, Mok MC, Garrett J, Simpson R Jr			
雑誌名	Arch Fam Med			
	巻	6	号	2
	ページ	135-45		発行年
				1997

【対象の種類】	ハイリスク介入		
【研究の種類】	有効性研究		
【対象の地域】		【対象者性別】	
【対象の年齢】		【調査期間】	
【研究の手法】	RCT		
【教育の内容】	脂肪		
【病態の内容】	高コレステロール血症		
【研究デザイン】	無作為対照比較試験 (Randomized Controlled Trial (RCT))		
【研究の要旨】	<p>目的：高コレステロール血症の管理のために計画された、プライマリケアにおける医師によるコレステロール低下プログラムの有効性を評価する。</p> <p>研究デザイン：医師-患者群を無作為化した無作為化対照試験。実施場所：ノースカロライナ州およびバージニア州内の21の地域および地方医療センター。対象者：プライマリケアの医師（42人、71%が内科医）とその患者（372人）。医師22人を介入群（その患者18人）に、残りの医師20人を通常治療を実施する対照群（その患者188人）に無作為に割付けた。対象となった患者のうち3分の2は女性、40%がアフリカ系アメリカ人、11%が先住アメリカ人であった。介入：体系的な評価と治療のプログラム【心臓のための食事プログラム (Food for Heart Program)】の利用法について医師に90分間のトレーニングを行った。プログラムには、簡単な食事評価および医師による5-10分間の食事カウンセリング3回/4ヶ月、LDLコレステロールが4ヶ月追跡時に上昇を維持した場合の地元の食事療法士への紹介、ならびに7ヶ月追跡時のLDL-Cの値によっては、脂質降下薬による治療を検討することが含まれていた。主要評価項目：ベースライン時、4ヶ月後、7ヶ月後、12ヶ月後に、総コレステロール値 (TC) およびLDLコレステロール値 (LDL) を測定した。</p> <p>結果：4ヶ月後、TCは介入群で0.33mmol/L (12.6mg/dL)、対照群で0.21mmol/L (8.3mg/dL) 低下し、その差は0.11mmol/L (4.2mg/dL) (90%信頼区間 [CI], -0.02~0.24mmol/L [-0.7~9.1mg/dL]) であった。1年後の低下は介入群で0.09mmol/L (3.6mg/dL) 大きかった (95%CI, -0.01~0.19mmol/L [-0.3~7.5mg/dL])。また、4ヶ月後、薬の投与を受けた者の割合は、介入群で8%、対照群で15%であった。薬の投与のなかった、両群の89%に限定したサブグループ解析では、4ヶ月後にみられたTCの低下は介入群全体よりも0.14mmol/L (5.5mg/dL) 大きく (95%CI, 0.01~0.28mmol/L [0.3~10.7mg/dL])、1年後では0.14mmol/L (5.3mg/dL) 大きかった (95%CI, 0.03~0.24mmol/L [1.2~9.4mg/dL])。LDLにも同様の傾向がみられた。</p> <p>結論：TCおよびLDLは対照群よりも介入群で大きく低下した。全体的に、TCの低下の程度の群間差は小さく有意ではなかったが、追跡期間中に薬の投与を受けなかった者では、TCの低下の程度により大きな群間差が認められた。これらの結果より、低所得患者を対象とし、TCの低下を目的とする介入は、プライマリケア医にトレーニングを実施することによりTCおよびLDLを短期的に大きくはなくても低下させるのに有効なものであることが示唆される。</p>		
【研究の結論】			
【研究の長所短所】			

論文名	effect of physician-delivered nutrition counseling training and an office-support program on saturated fat intake, weight, and serum lipid measurements in a hyperlipidemic population: Worcester Area Trial for Counseling in Hyperlipidemic (WATON)			
著者	Ockene IS, Hebert JR, Ockene JK, Saperia GM, Stanek E, Nicolosi R, Merriam PA, Hurley TG			
雑誌名	Arch Intern Med			
巻	159	号	7	ページ 725-31
発行年	1999			

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	[対象者性別]
【対象の年齢】	[調査期間]
【研究の手法】	RCT
【教育の内容】	脂肪 適正体重
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	無作為対照比較試験 (Randomized Controlled Trial (RCT))
【研究の要旨】	<p>目的：高脂血症患者を対象とした、医師による食事カウンセリングのための訓練プログラム単独および診療所支援プログラムとの併用の各手法の有効性を、脂肪摂取量、体重、および血中低比重リポ蛋白コレステロール (LDL) をもとに評価する。</p> <p>対象および方法：マサチューセッツ州中央部の健康維持組織であるFallon Community Health Plan のプライマリ・ケア内科医45名を場所別に無作為化し、次の3群に割付けた：(1)通常治療；(2)内科医による栄養カウンセリング訓練；(3)内科医による栄養カウンセリング訓練+診療所支援プログラム。彼らの患者の内、血中総コレステロール値が高い方から4分の1に分布しており、前もって受診が予定されていた1,162名を対象とした。第2群および第3群の医師は簡単な患者中心の対話型カウンセリングおよび診療所支援プログラムの利用法についての3時間訓練プログラムに参加した。診療所支援プログラムには、診療所内で与えるアドバイス、アルゴリズム、および簡単な食事評価ツールが含まれた。主要評価指標には、1年フォローアップ時における飽和脂肪エネルギー比、体重、LDLコレステロールが含まれた。</p> <p>結果：第3群にのみすべての主要評価指標において改善が認められた。第3群は第1群と比べ、飽和脂肪エネルギー比がパーセント・ポイントで平均1.1ポイント低下し(10.3%の低下) (P=0.01)、体重では2.3 kg減少し(P&lt;0.001)、およびLDLコレステロールでは0.10mmol/L (3.8 mg/dL)低下した(P=0.10)。第3群において初回のカウンセリングに要する時間は平均8.2分で、第2群よりも5.5分長かった。</p> <p>結論：支援プログラムを併用した医師による短時間の食事カウンセリングは、食習慣、体重、および血中脂質に有益な変化をもたらすことができる。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	都市住民の高コレステロール血症を対象とした生活指導とその効果 —集中指導群と一般指導群との比較検討—		
著者	磯博康, 小西正光, 木山昌彦, 谷垣正人, 馬場正子, 武森貞, 竹綱和代, 山中靖子, 板垣容子, 嶋野美世子, 藤谷由美子, 中村雅一, 佐藤眞一, 寺尾敦史, 飯田稔, 嶋本喬, 小町嘉男		
雑誌名	日本公衆衛生雑誌		
	巻	38 号	9 ページ 751-761 発行年 1991

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	[対象者性別]
【対象の年齢】	[調査期間] 1988~1990年
【研究の手法】	RCT
【教育の内容】	脂肪 食生活全般
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	無作為対照比較試験
【研究の要旨】	<p>都市集団において、住民検診で把握された高コレステロール血症者に対し、生活・栄養指導を地域において計画的に実施し、血清総コレステロール値に及ぼす効果を検討した。大阪市近郊のY市M地区の循環器検診受診者で、特に基礎疾患を認めず、2年間続けて血清総コレステロール値が240mg/dl~299mg/dlの値を示した男女40~64歳、111名の中から、健康教室による生活指導を希望した104名を対象とした。104名について、約半年間に7回の健康教室による集中的な指導を行う集中指導群 (n=51) と、6ヵ月後に1回の健康教室を行う一般指導群 (n=53) の2群に無作為に分けた。集中指導群への健康教育には、テキスト、講義、実習を活用した集団指導と、個人目標の設定、血清総コレステロール値の即時測定を含めた個人指導を組み合わせた。その結果、血清総コレステロール値の平均値は、集中指導群は一般指導群に比べ、6ヵ月後で10.0mg/dl、1年後で9.0mg/dl、大きく低下し、両群間で有意な差が認められた。一方、HDL-コレステロール値、ヘモグロビンの平均値は両群とも教室開始前の値とほとんど変わらなかった。体重および肥満度の平均値は、両群とも教室開始前に比べ減少傾向を示していたが、両群間で有意差はみられなかった。自己申告による食生活習慣を検討したところ、飽和脂肪やコレステロールを多く含む鶏卵、とり肉の皮、小魚の摂取頻度が、集中指導群の方で一般指導群より、6ヵ月後、1年後で大きく減少した。イカ、エビ、およびマヨネーズの摂取頻度については、両群とも教室開始前より高くなかったが、集中指導群の方が一般指導群に比し、有意に減少した。脂身の多い肉、バター、魚卵の摂取頻度は両群とも教室開始前より低く、1年後も両群間で差はみられなかった。以上の成績より、高コレステロール血症者に対し、地域における集中的な健康教室を行うことによって、食生活改善がみられ、血清コレステロール値の減少の認められることが示された。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	中高年高脂血症女性を中心とした地域健康教室の効果			
著者	森田友美, 今村裕行, 森脇千夏, 内田和宏, 西村千尋, 宮本徳子, 城田知子, 今村英夫			
雑誌名	日本総合健診医学会誌			
	巻	27	号	3
	ページ	242-248		発行年
				2000

【対象の種類】	
【研究の種類】	
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】 (記載なし)
【研究の手法】	
【教育の内容】	食生活全般 運動
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	無作為でない対照比較試験
【研究の要旨】	<p>本研究では、高脂血症者の地域住民を対象に、運動・食事療法が身体組成や体力および血清脂質値に及ぼす影響について検討した。対象は健康教室に参加した中高年高脂血症女性19名である。参加基準として高コレステロール血症 (TG<math>\geq</math>220mg/dl, LDL-C<math>\geq</math>140mg/dl) を満たすこととした。教室は週1回、食事・運動指導を各1時間ずつ12週間実施した。さらに、日常の運動として1日1万歩を目標にウォーキングを実施させた。対象者のうち、以上の運動を行った11名をI群とし、以上に加えて、50%VO<sub>2</sub>max強度の有酸素運動を自転車エルゴメーターを用いて、週3回、1回40分を教室期間中実施した8名をII群とした。基礎調査は、形態測定、安静時血圧、血液生化学検査、最大酸素摂取量、食事調査を教室の前後に測定した。形態測定の結果、I群では体重、BMI、Fat Massが減少し、II群では以上の項目に加えて%Fat、ヒップ囲、SBP、DBPが減少した。血液生化学検査の結果、I群ではTC、TG、LDL-C、FBSが低下し、II群ではTC、TG、LDL-C、FBSが有意に低下し、HDL-Cが有意に増加した。食事調査の結果、栄養素摂取量、栄養比率、食品群別摂取量では、I、II群とも有意な差はなかった。以上の結果、最大酸素摂取量が有意に増加しない程度の運動でも、身体組成や血清脂質レベルに好影響を及ぼすことが確認できた。定期的な運動を付加した群 (II群) では、より顕著な改善効果を認めることができた。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名 脂質関連栄養素の適正摂取を目標とした地域住民に対する個別栄養教育の介入効果

著者 天野信子, 尾形希, 森田徳子, 佐伯圭吾, 野谷昌子, 小向井英記, 東裕子, 松田亮三, 車谷典男

雑誌名 日本公衆衛生雑誌

巻 49 号 4 ページ 332-343 発行年 2002

【対象の種類】	ハイリスク介入	
【研究の種類】	有効性研究	
【対象の地域】	【対象者性別】	
【対象の年齢】	【調査期間】	1996~1997年
【研究の手法】	RCT	
【教育の内容】	食生活全般 脂肪	
【病態の内容】	高コレステロール血症	
【研究デザイン】	無作為対照比較試験	
【研究の要旨】	<p>目的：地域住民を対象に個別健康教育が多く行われつつあるが、その介入効果に関する研究は意外と少ない。本研究は、脂質関連栄養素の適正摂取を目標とした個別栄養教育が栄養素摂取量に与える介入効果を検討することを目的としたものである。</p> <p>方法：奈良県A町の40歳以上の住民を対象に実施された基本健康診査の受診者の中から40歳以上65歳未満の女性のうち、血清総コレステロールが220mg/dl以上300mg/dl未満で、本研究に対するインフォームド・コンセントを提出し、ベースライン健診を受けた79人を対象とした。対象者を前期介入群42人と後期介入群37人に分け、前期介入群には前半の24週間は介入を加え、後半の24週間は自己管理期間として介入せず、後期介入群は前半24週を待機期間として介入せず、後半24週間に介入を加えた。介入内容は、ほぼ8週間おき計3回の栄養士による個別食事指導と、一定期間ごとに求めた日記帳形式の「三日間の食事記録」、「ヘルシーライフ手帳」の自己記録である。各種栄養素摂取量の推定は上島・岡山が開発した食物摂取頻度調査票を用い、摂取エネルギー量で調整した栄養素摂取量の介入期間前後の変化を効果判定の指標とした。</p> <p>成績：前期介入群42人のうち3人が介入期間中に、さらに2人が自己管理期間中に脱落し、後期介入群37人については6人が待機期間中に、さらに3人が介入期間中に脱落した。前期に介入を受けた39人と後期に介入を受けた28人を加えた介入機関群67人の摂取エネルギー量調整摂取量は、介入を受けなかった31人の結果と異なり、脂質に加えコレステロール・飽和脂肪酸が有意に低下するとともに、PS比が有意に上昇していた。また、前期に介入を受け、後期は自己管理となった37人の主たる脂質関連栄養素摂取量は、自己管理期間中には変化はなく、48週全体を通した時、ベースライン時よりも有意な低下が示された。また、脂質関連栄養素の望ましいと思われる摂取パターン、すなわち脂肪エネルギー比率25%以下かつコレステロール摂取量300mg以下かつPS比1以上の者の割合は、介入期間群が待機期間群に比べ24週間で有意に増加していることも示された。</p> <p>結論：以上の結果は、個別栄養教育が脂質関連栄養素摂取量を有意に低下させること、その効果は介入終了後24週間は持続することを示唆するものである。</p>	
【研究の結論】		
【研究の長所短所】		

論文名	Adopting Healthful lifestyle habits to lower LDL cholesterol and reduce CHD risk (NCEP III)		
著者	Expert panel		
雑誌名	Circulation		
巻	17	号	ページ 3253-3280
			発行年 2002

【対象の種類】	
【研究の種類】	
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】
【研究の手法】	
【教育の内容】	脂肪 エネルギー 肥満
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	<p>LDLコレステロールを低下させるためには</p> <p>1. 飽和脂肪および食品中のコレステロールの摂取量を低下させる。2. 減量。3. 定期的な運動習慣。4. 植物スタノール、ステロールの摂取。が効果的である。6週間のプログラムの後血液検査で確認することが望ましい。</p> <p>脂質摂取では飽和脂肪のエネルギー摂取率が1%あがると2%LDLコレステロールが上昇することが示され、逆も成り立つ。飽和脂肪摂取を減少させても健康には影響はない。不飽和脂肪の水素化の過程で生じるトランス脂肪酸はLDLコレステロールを上昇させるので、摂取を減少させるべきである。食品中コレステロールは高度ではないがLDLコレステロールを上昇させる。100kcalあたり100mg食品中コレステロールを減少させると10mg/dl総コレステロールが低下する。1日200mg以下の摂取が望ましい。</p> <p>一価不飽和脂肪酸は直接的なLDLコレステロール低下作用はないが飽和脂肪を置き換えることで低下効果を発揮する。多価不飽和脂肪酸はややLDLコレステロール低下作用がある。</p> <p>総脂肪摂取量については低下させることの明らかなメリットはない。炭水化物の過量摂取に結びつくようであればむしろ望ましくない。エネルギー摂取率60%未満が望ましい。</p> <p>植物スタノールは1日2-3g摂取すると効果がみられる。大豆たんぱくは動物性食品の摂取低下と組み合わせることでLDLコレステロールが効果的に低下する。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Effect of Low-fat, worksite intervention on blood lipids and lipoproteins		
著者	Hartman TJ, Himes JH, McCarthy PR, Kushi LH.		
雑誌名	American College of Occupational and Environmental Medicine		
	巻	号	ページ
			発行年

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】
【研究の手法】	無作為でない対照
【教育の内容】	脂肪 エネルギー 肥満
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	<p>5.2mmol/L以上の119人の労働者を介入対象とし1週間に1回ずつ8週間のプログラムの介入効果を評価した。総コレステロール値は0.22 (3.8%) 低下し、LDLコレステロールは0.30 (7.8%) 低下した。対象者は15施設の1900名から抽出した586名とした。このうちプログラムに参加したのは119名であった。対照はこのプログラムへの参加を希望しない対象者から採用した。</p> <p>食習慣の変化特に総脂肪摂取の低下に加え食品中コレステロール摂取の低下をNCEP II 食に基づいてアドバイスした。</p> <p>アドバイスはビデオ、など4回のセッションは全員参加とした。後半のセッションは参加率が低下した。全体の40%がそれ以降も参加した。介入群のBMIは前後で0.16低下した。対照群では総コレステロール、BMIともに有意な変化はみられなかった。</p> <p>さらに過去の職域での11の介入研究の結果を総括し職域での介入は有効であると結論づけている。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	A review pf recent dietary intervention tirals in the United Kigdom to reduce blood cholesterol levels.			
著者	Crofts. Y. P. Mascie-Taylor CGN.			
雑誌名	Annals of Human Biology			
	巻	26	号	ページ
				427-442
				発行年
				1999

【対象の種類】	
【研究の種類】	
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】
【研究の手法】	
【教育の内容】	
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	<p>英国における食事に関する介入研究をまとめたものである。英国では14件の介入研究が実施されており、12件が一般内科（NHSに基づくかかりつけ医）で実施されており、2件は職域で実施されている。Roseらは40-59歳を対象に職域で知識の提供やカウンセリングによる無作為割付介入研究を実施した。1年後には8%の有意な低下を認めたが、2年目、3年目では有意な差は認めなかった。4年目には低下は有意であった。対照群に関する記述はない。もう一つの介入研究では検査結果のフィードバックと健康教育を実施して4ヶ月後0.13mmol/lの低下がみられ、対照群ではほとんど変化しなかった。</p> <p>一般医での研究では一般住民を対象とした研究で期間も3ヶ月から5年間にわたって実施していた。結果として長期であっても短期であっても有意な効果がみられたとしている。</p> <p>以上から検査結果のフィードバックと健康教育により長期にわたる健康教育の効果が可能であると報告している。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Effec of weight reduction on metabolic syndrome in Korean obese patients			
著者	Park HS, Sim SJ, Park JY.			
雑誌名	J. Korean Medical Sci.			
	巻	号	ページ	発行年

【対象の種類】	
【研究の種類】	
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】
【研究の手法】	対照のない介入
【教育の内容】	
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	78名の肥満患者に対する12週間の介入プログラムを実施した。体重は(9.3%)
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Dietary and antismoking advice and ischemic heart disease mortality in men with normal or high fasting triacylglycerol concentrations:a 23'y follow-up study.			
著者	Ellingsen I, Hjermann I, Abdelnoor M, Hjerkin EM, Tonstad S.			
雑誌名	Am J Clin Nutr	巻	78	号
		ページ	935-940	発行年
				2003

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	[対象者性別]
【対象の年齢】	[調査期間]
【研究の手法】	RCT
【教育の内容】	喫煙
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	OSLO 研究における長期効果を検討したもの。介入群は615名対照群は617名であった。食事記録法に基づいて8品目(ハードマーガリン、卵、チーズなど)の食品について摂取量を把握した。その上でハイリスクスコアを定めてアドバイスのポイントとした。その後トレーニングされた栄養士による個人ごとのアドバイスとグループワークを実施した。介入の詳細な内容は記述されていない。 その結果1年ごとの血清総コレステロールの測定を行った。介入開始5年後には血清総コレステロール値は0.6mmol/L対照群より有意に低下していた。23年後のフォロー結果によると中性脂肪の高い群では対照群に比較してCHDの死亡率に有意な低下がみられた。一方中性脂肪の高くない群ではCHDの死亡率は対照群とほとんど変化がなかった。
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Effectiveness of individual lifestyle interventions in reducing cardiovascular disease and risk factors			
著者	Ketola E, Sipila R, Makela M.			
雑誌名	Ann Med	巻	32	号
		ページ	239-251	発行年
			2000	

【対象の種類】	
【研究の種類】	
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】
【研究の手法】	
【教育の内容】	脂肪 運動
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	抄録から確認可能な176の介入研究のうち観察期間1年未満、20%以上の脱落率、介入方法が明確でない、RCTでない、対象者数が60例未満のいずれかに当てはまった119研究を除外した、57研究に関する総説である。 25研究は多因子介入研究であった。42件は職域を含む研究であった。 20件は第1次予防の研究であった。このうち血清総コレステロールの介入効果に関する研究は13件認められた。ほとんど効果の見られなかったものから-0.45mmol/Lの低下が見られたものまで含んでいる。平均の対象との差は0.38mmol/lであった、多因子介入では0.36mmol/lであった。2次予防の研究では栄養のみと運動および多因子介入があり効果の見られないものから最高0.82mmol/Lの低下まで認められ、全体では0.47mmol/l、多因子介入の結果では0.43mmol/l低下していた。
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Randomized trial of lipid lowering dietary advice in general practice:the effects on serum lipids, lipoproteins, and antioxidants.			
著者	Meil HAW, Roe L, Godlee RJP, Moore JW et al			
雑誌名	Brit Med J			
	巻	310	号	
			ページ	569-573
			発行年	1995

【対象の種類】	ハイリスク介入
【研究の種類】	有効性研究
【対象の地域】	
【対象の年齢】	
【研究の手法】	対照のない介入
【教育の内容】	脂肪
【病態の内容】	高コレステロール血症
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	<p>309名を無作為に3群に割り付けた。純粋な対照群は設定しなかった。栄養士のアドバイス、看護師ののアドバイス、リーフレットによるアドバイスでは群間には差はみられなかった。全体として0.13mmol/lの低下がみられた。</p> <p>栄養指導では30分間の栄養士によるアドバイスを行い脂肪エネルギー摂取割合などのアドバイスをを行った(103名)。一方30分の看護師によるアドバイスも同様に行った(104名)。これらの対象者については8週後に再度10分間のアドバイスを実施した。さらにパンフレットのみの配布も実施した(102名)。パンフレット群は2ヶ月後に郵送でアドバイスを実施した。6ヶ月のトライアル後検査結果を確認したところ、各群での差がみられなかったことから、パンフレットの配布でも効果がみられるのではないかとしている。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Health Checks and coronary risk: further evidence from a randomized controlled trial			
著者	Hanlon P, McEwen Carey L, Gilmore H et al.			
雑誌名	Brit Med J			
	巻	号	ページ	発行年
	311		1609-1613	1995

【対象の種類】	ハイリスク介入		
【研究の種類】	有効性研究		
【対象の地域】		【対象者性別】	
【対象の年齢】		【調査期間】	
【研究の手法】	RCT		
【教育の内容】	脂肪 運動 肥満		
【病態の内容】	高コレステロール血症		
【研究デザイン】			
【研究の要旨】	<p>1371名を対象とした介入内容3種類（健康教育、検査結果の報告、虚血性心疾患リスクスコアの提供）を開始時、5ヶ月後、12ヶ月後に提供するタイミングで5種類の線形計画法に基づく割付研究である。更に外部コントロールとして261名を得た（第6グループ）。第5および6グループは5ヶ月間は介入せずコントロールとしての位置づけとした。3項目全てを実施した第4グループとコントロール群との差は0.13mmol/Lであった。</p> <p>リスクスコアや検査結果のフィードバックのみを実施した群では生活習慣の一部に有意な変化は見られたが、血清総コレステロール値の有意な低下は見られなかった。こうした情報の提供は健康教育と組み合わせることで効果が上がるものと考えられた。</p>		
【研究の結論】			
【研究の長所短所】			

論文名	Lifestyle intervention: Results of the treatment of mild hypertension study (TOMHS)			
著者	Elmer PJ, Grimm R, Laing B, Grandits G. et al			
雑誌名	Precentive Medicine			
	巻	24	号	ページ 378-388
				発行年 1995

【対象の種類】	
【研究の種類】	
【対象の地域】	【対象者性別】
【対象の年齢】	【調査期間】
【研究の手法】	RCT 対照のない介入
【教育の内容】	運動 肥満
【病態の内容】	高コレステロール血症 高血圧
【研究デザイン】	
【研究の要旨】	<p>高血圧については薬物の無作為介入試験であるが、高コレステロール血症については対象のない介入効果についてのみ論文から抽出し検討した。介入期間は4年間、対象者は902名であった。全ての対象者は6ヶ月間の強化介入プログラムにより13回の面接による個人（1回30-60分）もしくはグループセッション（60-90分）を実施した。行動科学に基づき訓練された栄養士が指導に当たった。</p> <p>最初は1週間毎または2週間毎とした。その後は6-12週毎に継続的なアドバイスプログラム（30-60分）を実施した。期間中特別なプログラムとして料理や外出などをいれたトピック的な催しを開催した。体重が増えた対象者には減量用のプログラムを提供するなど対象者の状況に応じたプログラムを提供した。また年に4回程度ニュースを送付した。</p> <p>その結果男性では総コレステロール値は228mg/dlから7mg低下しこの変化は4年間継続した（8.9mg/dl）、しかし女性では1年後に-2.4mg/dl、4年後では-1.3mg/dlの低下にとどまった。これらの男女の違いについては記述がほとんど見られない。</p>
【研究の結論】	
【研究の長所短所】	

論文名	Community based cholesterol screening and education to prevent heart disease: five year results of the North Coast cholesterol check campaign			
著者	Beurden E, James R, MONTague D, Christian J Dunn T			
雑誌名	Aust J Public Health			
	巻	号	ページ	発行年

【対象の種類】	ハイリスク介入		
【研究の種類】	保健事業の事例		
【対象の地域】		【対象者性別】	
【対象の年齢】		【調査期間】	
【研究の手法】	対照のない介入		
【教育の内容】	脂肪		
【病態の内容】	高コレステロール血症		
【研究デザイン】			
【研究の要旨】	<p>1987年から1990年に実施されたオーストラリアにおけるキャンペーンの結果である。42869名（地域の18%）の対象者をスクリーニングし、65%が6.5mmol/L以上であった。このうち55%が再測定に応じた。その際にアドバイス希望するか否かを確認し脂肪の摂取量を減少させる5種類の方法を提示し実行出来そうなものに取り組んでもらった。肉からよけいな油脂を取る。低脂肪乳製品に代える。バターを減らしマーガリンを増やす。油の多い食品を取らない、隠れた脂肪を見つけるため食品表示を見る。その際のカウンセリングに応じた対象者のうち、層化無作為抽出した対象（応答率35%、43.3%）について長期効果を検討したところ1年間で-9.4%の低下（142人）、3年間のフォローが可能であったものでは-3.7%の低下が見られた。これらの効果には平均への回帰や対象者の選別による差が含まれている可能性がある。</p>		
【研究の結論】			
【研究の長所短所】			