

生活習慣改善のための

ワンポイント  
アドバイス

独立行政法人国立健康・栄養研究所  
栄養所要量策定企画・運営担当

佐々木 敏  
大久保公美

栄養

その  
4

栄養指導の適任者はだれか

診療の現場では、さまざまな栄養指導やアドバイスが行われている。そこで、今回は、軽度高脂血症者への栄養指導を例にあげ、指導者、指導方法による効果の違いを観察した研究のメタアナリシス<sup>1)</sup>をみてみたい。

系統的レビューの手法に基づいて行われた論文サーチの結果、高い質の研究（ランダム化割り付けを行っているなど）13件（論文数として12）が抽出された。内訳は、栄養士による指導と医師による指導との差を比較した研究が4件、栄養士と自助的教材の配布との差を検討した研究が6件、栄養士と看護師、栄養士とカウンセラーとの比較をしたものがそれぞれ1件ずつだった。なお、自助的教材とは、教育用のビデオやリーフレット、専門家の助けなしで使えるコンピュータ・ソフトなどを指している。結果は、表1のとおり、医師に比べて栄養士による指導は有意に効果があった。自助的教材を用いた場合と比べても、栄養士による指導の効果は大きかったが、この場合の差はわずかに有意ではなかった。医師による指導と比較した場合、栄養士による指導は4件の研究すべてで好ましい結果がみられ、その一致度も高かった。しかし、自助的教材を用いた場合と栄養士による指導を比べた研究では結果の一致度は低かった。

一口に「栄養士による指導」といっても、そのレベルにはかなりの幅があると思われる。そのため、一概にはいえないが、やはり、栄養士による指導は、医師による指導よりも効果的と考えられる。また、管理栄養士の配置が困難な施設では、自助的教材が有用な指導手段となる可能性を示唆した結果として注目される。1つの疾病でも、患者の食習慣は少しずつ異なり、必要な栄養指導も異なる。このようなニーズを医師自らが満たすことが困難であることはいうまでもないだろう。そのために、管理栄養士の配置と、その有効活用は重要な課題であると考えられる。同時に、効果的な自助的教材を開発し、その活用を図ることも重要だと思われる。しかし、残念ながら、わが国ではそのような教材の開発や管理栄養士の指導方法に関する研究は遅れている。この分野の進歩は動脈硬化予防のみならず、食事に関連する生活習慣病すべてにおいて急務ではないだろうか。

文献

- 1) Thompson RL, Summerbell CD, Hooper L, et al : Dietary advice given by a dietitian versus other health professional or self-help resources to reduce blood cholesterol. Cochrane Database Syst Rev (3): CD001366, 2003.

表1 血中コレステロール低下のための食事指導の効果(mg/dl):栄養士とその他の方法との効果の違い

	栄養士による指導群		栄養士以外による指導群		重み付け平均差 [95%信頼区間]	重み付け値 (%)	重み付け平均差 [95%信頼区間]
	人数	平均 (SD)	人数	平均 (SD)			
<b>栄養士と医師との比較</b>							
著者, 出版年							
Caggiula, et al. 1996	169	-20.9 (28.3)	262	-12.0 (32.1)		74	-8.9 [-14.7, -3.1]
Gosselin, et al. 1996	36	-18.2 (27.1)	38	-5.0 (30.2)		15	-13.2 [-26.3, 0.0]
Luepker, et al. 1978	31	-38.7 (46.8)	34	-31.7 (39.5)		6	-7.0 [-28.3, 14.3]
Smith, et al. 1976	46	-25.5 (47.6)	48	-15.1 (54.6)		6	-10.4 [-31.0, 10.1]
統合結果	282		382			100	-9.7 [-14.3, -4.6]
<b>栄養士と自助的教材との比較</b>							
Barratt, et al. 1994	66	-1.9 (32.1)	203	-0.8 (24.0)		19	-1.2 [-9.7, 7.4]
Dyson, et al. 1997	92	-7.7 (19.0)	104	-7.7 (30.2)		23	0.0 [-7.0, 7.0]
Foreyt, et al. 1997	63	-7.0 (28.3)	53	1.2 (55.7)		7	-8.1 [-24.8, 8.5]
Heller, et al. 1989	22	-23.2 (19.0)	23	-5.0 (31.3)		8	-18.2 [-33.3, -3.1]
Neil, et al. 1995	103	-3.9 (29.8)	102	-5.0 (26.7)		20	1.2 [-6.6, 8.9]
Tomson, et al. 1995	41	-10.4 (30.2)	35	-9.3 (29.8)		10	-1.2 [-14.7, 12.4]
Wing, et al. 1998	35	-4.6 (23.6)	31	7.0 (20.5)		14	-11.6 [-22.4, -0.8]
統合結果	422		551			100	-3.9 [-8.5, 1.2]

-38.7 -19.3 0 19.3 38.7 (mg/dl)  
栄養士による指導のほうが好ましい ほかの指導のほうが好ましい