

地域薬局の薬剤師による生活習慣変容支援を通じて健康状態・日常行動・

自己測定健康情報の変化を探る:水都大垣セルフケアトライアル(SOS Trial)

日比野靖、松本正平、永瀬久光、中村隆政、加藤良仁、磯村達也、堀美智子

要約:

目的

生活者の健康を支えることで公衆衛生に貢献することは、地域薬局の薬剤師の社会的使命です。本研究は、地域薬局の薬剤師による健康的な生活習慣を目指したセルフケア支援を通して、生活者の行動変容や健康状態の変化を評価することを目的とした多施設前向き症例集積研究です。

方法

参加者は、2021年6月から9月までの期間に、岐阜県下の地域薬局で本研究に参加することに同意した20歳以上の成人から募集されました。参加者は、血圧、日々使用する機器(家庭血圧計、体組成計、活動量計)、生活習慣記録アプリを含む健康情報を記録しながら、6ヶ月間にわたって生活習慣の自己管理を行いました。参加者は、薬局で少なくとも1ヶ月に1回、生活習慣改善の支援を受けました。参加者の主観的な健康状態、日常行動、行動変容は、自己申告アンケートを使用して評価されました。本研究の探索的性質を鑑みて、データは主に記述的に分析されました。

結果

本研究には、20歳から77歳までの生活者54名(平均年齢49.6歳、女性参加者比率55.6%)が参加しました。週平均の血圧は、ベースライン時から24週目まで、ほぼ水平に推移しました(収縮期血圧:118.8~121.5 mmHg、拡張期血圧:76.1~77.5 mmHg)。6ヶ月後、参加者の38.9%が全体的な健康状態、35.2%が精神的な健康状態が、ベースライン時よりも改善されたと報告しました。85%以上の参加者が、塩分摂取、食事、減量、運動に関して積極的に生活習慣改善をするようになりましたが、飲酒や喫煙の習慣は変えるのがより困難でした。全ての参加者が、今後も生活習慣改善を続けるつもりであると報告しました。

結論

参加者の回答からは、地域薬局の薬剤師の支援が、参加者の健康意識を高め、健康増進の行動を促進するのに役立つことが示されました。しかしながら、その健康指標への影響については、今後の研究でさらに検討する必要があります。より積極的で個別に合わせたセルフケア支援は、日本において、より効果的で地域に適した健康/ウェルビーイング支援システムを構築するために、検討する価値があるかもしれません。

キーワード: 地域薬局、セルフケア、行動変容、生活習慣変容、血圧、日本

以上