

<1-A-2-1>

遠隔情報通信システムを用いた 日常生活自己管理の「振り返り」と「気づき」

○高橋 琢理¹ (たかはし たくり) 橋木 智彦¹ 若松 秀俊¹
高木 豊² 信田めぐみ³

¹東京医科歯科大学大学院 保健衛生学研究科 ²日本医科大学病院 中央検査室 ³自衛隊中央病院 看護部

【目的】生活習慣病の増加しつつあるわが国では、通信機器を用いた初期糖尿病患者に対する食習慣管理に関するシステムがいくつか提案されている。しかし、その設計思想は、基本的に医療関係者による患者管理を主眼としたものである。すなわち、使用者自身の持つ内発的な自己管理意識ではなく、あくまで外部からの指導の円滑化を前提としている。著者らは、システムの使用者自らが、日常生活全般についての「振り返り」を行いうる、自己管理システムをすでに開発し運用してきた。これは、使用者自身のそれまでの生活習慣から個人の主観的基準の変動をデータとして連続・断続的に収集する。これにより、全体としての客観的な個人傾向を明らかにし、日常生活における「気づき」を促し、未病より生活習慣病の予防を念頭におく。また、ネットワークを用いた通信により医療関係者と使用者がデータを共有し、自己管理を支援する医療関係者とのコミュニケーションをより深める。本システムを用いたことで、「振り返り」と「気づき」が得られた例を報告する。

【方法】対象は都内の2つの医科大学職員・学生ら63名(男性27名,女性36名,19~59歳,平均年齢29.1歳)である。最初に面接と日常生活に関するアンケートを行い、データ入力を依頼した。被験者には面接時に十分説明を行い、同意を得た。試験期間は2006年6月23日から2007年1月4日と2007年6月9日から6月26日の連続した14日間である。その後は任意に離脱、

継続を選択可能とした。期間中に参加者から入力された総データは2660件であった。入力終了後に生活の変化についてアンケートを行った。

【結果】終了時アンケートの4段階評価から、自分の生活習慣を見直せたとする回答は43件(78%)であった。また、結果に基づいて生活に何らかの変化が生じた・気を配るようになったとする回答は17件(44%)であった。☒は野菜不足を補うため自発的に野菜摂取を増やすようになった参加者の例である。

【結論】本生活自己管理システムを用いた結果、使用者の生活習慣の「振り返り」が行われ、そこに「気づき」を得る例が示された。今後、「気づき」の見られる例を増やす工夫を行う。

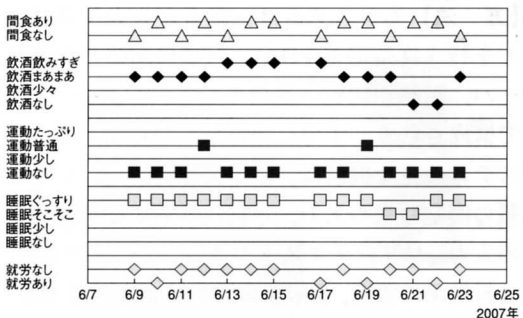
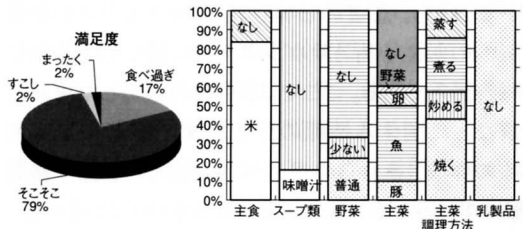


図 自動処理されたデータ

キーワード：自己管理支援, 振り返り, 気づき

連絡先：東京医科歯科大学大学院 保健衛生学研究科 生体機能支援システム学

Tel : 03-5803-5367

E-mail : tck.mtec@tmd.ac.jp