

携帯メッセージによる生活習慣支援、コレステロール値の改善に有用

生活習慣の改善を含めた心臓血管病予防は重要であるが、十分に取り入れられていない。携帯電話を用いた健康増進戦略が役立つ可能性はあるが、その便益についてのエビデンスが少ない。そこで本研究では、冠動脈性心疾患患者に対し、携帯電話を用いて、生活習慣に焦点を合わせた半カスタマイズ化されたテキストメッセージサービスの介入による心臓血管病リスク因子への効果について検討した。

2011年9月～2013年11月にかけて、オーストラリアの3次機能病院1施設において710例を対象に単盲検並行群比較試験を実施した。被験者の平均年齢は58歳、男性82%、現喫煙者が53%であり、全員、冠動脈性心疾患を有していた（心筋梗塞の既往、または血管造影で冠動脈性心疾患を確認）。被験者は介入群（352例）と通常ケア群（358例）にランダムに割り付けられ、介入群には通常ケアに加えて毎週4件のテキストメッセージが6ヶ月間送付された。テキストメッセージでは、生活習慣を変えるためのアドバイス、動機づけとなるリマインダーなどを提供した。結果、6ヶ月時点のLDLコレステロール値は、介入群が79mg/dL、通常ケア群が84mg/dLで、介入群で有意に低下した（ $p=0.04$ ）。収縮期血圧およびBMIも低減し、身体活動量、禁煙率は有意に増加した。また、被験者の報告によると、大半がテキストメッセージが「役立つ」（91%）、「分かりやすい」（97%）、「送付頻度が適切」（86%）と回答した。

したがって、冠動脈性心疾患の患者に対し、生活習慣に焦点を合わせたテキストメッセージサービスの活用により、LDLコレステロール値が改善し、その他の心臓血管病リスク因子も大きく改善することが示された。改善効果の期間や、臨床的転帰の改善に結びつくのかについてはさらなる検討が必要である。

出典：Journal of the American Medical Association. 2015; 314(12): 1255-1263