

## スマホアプリで心臓によい生活習慣に

生活習慣を改善し、世界的に死亡や障害の原因となっている非感染性疾患（心臓血管病・がん・慢性肺疾患・糖尿病など）を予防するには新たな介入が必要である。本研究では、非感染性疾患の減少に新しい情報通信技術が有効であるかについて系統的レビューを行い、検討した。

1990年から2013年の間に発表された、インターネット・携帯電話（スマートフォン）・スタンドアローン（ネットワークに接続しない）コンピューターソフトウェア等による食生活や運動、減量、喫煙、飲酒への効果を調べた文献をPubMedにより検索した。

224件が特定され、分析を行った。その結果、インターネットによる介入では、食生活、運動、減量、喫煙、飲酒について改善がみられ、携帯電話による介入（スマホアプリ、テキスト、ボイスメッセージ）では運動と減量について効果がみられた。エビデンスの限界として、研究期間の短さ（多くが6か月未満、最長で1年未満）や中所得・低所得国が対象となっているものが少ないという点がみられた。

したがって、インターネットや携帯電話（スマートフォン）による介入で、食事・運動などの生活習慣が短期的に改善し、非感染性疾患のリスクを低減するのに有効であることが示唆された。今後、長期的研究によりエビデンスを確実なものとする必要がある。

出典：Journal of the American Heart Association. 2016; 5(9):

doi: 10.1161/JAHA.115.003058