

標 題： Biologic and Quality-of-Life Outcomes From the Mediterranean Lifestyle Program A randomized clinical trial  
地中海生活様式計画からの生物学的および生活の質での結果  
ランダム化臨床試験

---

著 者： D. J. Toobert, et al. (米国 オレゴン研究所、他)

---

掲 載 誌： Diabetes Care 26: 2288-2293 (2003)

---

要 旨：

目 的： 2型糖尿病の閉経後女性で冠状動脈性心疾患リスクを減らすために複数の生活習慣行動を変える計画は少ない。総合的な生活様式の自己管理計画（地中海低飽和脂肪食事、ストレス管理、運動、グループ支援、禁煙）である地中海生活様式計画(MLP)の有効性を、本研究において2型糖尿病の閉経後女性で試験した。

研究計画と方法： 2型糖尿病の閉経後女性(n=279)を通常治療(対照)またはMLP(試験)にランダムに割当てた。MLP参加者は最初に3日間の再治療を受け打合せを6ヵ月まで毎週続けて、計画内容を学んで実践した。

生物学的な評価項目はHbA1c、脂質組成、BMI、血漿脂肪酸と柔軟性の変化であった。生活の質に対する影響を評価した。

結 果： 6ヶ月間の追跡で、HbA1c、BMI、血漿脂肪酸および生活の質においてMLP条件における有意に大きな改善が、多変量の共分散分析で通常治療と比較して明らかになった。脂質、血圧と柔軟性で介入による良いパターンがみられたが、統計的有意には届かなかった。

結 論： 2型糖尿病の閉経後女性で総合的な生活様式の変化が可能であり、血糖管理、冠状動脈性心疾患の危険因子および生活の質に関して、それが臨床的に大きな改善をもたらすとこれらの結果が実証している。

---