

アルコール依存症患者への運動介入の効果

○後藤紗奈(作業療法士) 近藤多映(健康運動指導士)
医療法人耕仁会札幌太田病院 作業療法・音楽療法課

【はじめに】

慢性的な飲酒により身体機能・認知機能の低下の危険性を高めることが示されている。しかし、それらの低下は身体運動によって向上することも報告されている。本研究では当院でアルコール依存症の診断を受けた方を対象に、運動プログラムであるウェルネス倶楽部の参加による身体機能と認知機能への効果を検討した。

【対象および方法】

対象者: X年6月1日～7月31日の期間にアルコール依存症を主病名として入院した患者6名(平均年齢50.5±17.6歳) 方法: 研究対象者全員に運動療法の参加を推奨し、自由意思により参加・不参加を選択してもらう。参加群4名(介入群: 平均年齢57.5±14.6歳)、不参加群2名(非介入群: 平均年齢36.5±14.5歳)に分け、入院平日7日以内とその1ヶ月後に身体機能と認知機能を評価する。各評価は、身体機能(開眼片足立ち、Leg extension、Rowing、Abduction、Leg press)、認知機能(MMSE/HDS-R)とする。介入群は筋力トレーニング(身体評価で測定したマシンを使用し、10回2セット、強度は最大筋力の60%/N/max)と有酸素運動(エアロバイク20分、強度は自覚的運動強度で指数12～14(ややきつい))を実施する。

【結果】

右図に各群の変化量の平均値を一部抜粋した。介入群は全ての評価において数値が改善した。一方、非介入群では認知機能・Abduction以外の数値が低下した。

非介入群の結果を個別に見ると、2名中1名は低下なく維持されていたが、1名は数値が低下した。

【考察】

介入群の身体機能については、マシンで膝関節伸展筋や股関節外転筋が強化されたことにより、静的バランス能力や安定性が高まり、各評価改善に繋がったと考えられる。非介入群で数値低下が見られた1名は、途中保護室入室期間があったことが低下に繋がったと考えられる。介入群の認知機能についての結果は先行研究と一致しており、運動介入による効果はあったと思われる。しかし、交絡因子や各群のベースラインを調整することが出来なかったため、運動介入のみの効果を判定することは困難であった。

今回、研究期間が短くサンプル数が少なかったが、運動介入によって身体機能・認知機能に改善の傾向が見られた。ウェルネス倶楽部の有用性が示唆されたため、今後も積極的にプログラム参加への働きかけを継続していきたい。

