

原著

肥満に対する行動変容アプローチの検討と課題

三原 博光

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 医療福祉学科

1992-03-17 00:00:00+09受理

A Study of Behavior Modification Approach for Obesity

Hiromitsu MIHARA

Department of Medical Social Work Faculty of Medical Welfare Kurashiki, 701-01, Japan

(Accepted 1992-03-17 00:00:00+09)

Key words:obesity, behavior modification approach, behavior group therapy, behavior individual therapy, positive reinforcement

Abstract

The purpose of this study is to analyse the trend and task of behavior modification approach for obesity with the review of literature for treatment of weight control. It showed that behavior modification approach is superior in weight reduction to psychotherapy and diet therapy, etc. It also indicated that behavior group therapy is more effective for the weight loss than behavior individual therapy. At the post-treatment and follow-up, the former is not always more successful in weight loss than the latter. It is not also about influence of family member in the treatment of obesity. It is suggested that behavior modification approach such as self-monitoring of eating behavior, daily weight and positive reinforcement is effective for the weight reduction.

要約

小稿の目的は、文献を通して肥満に対する行動変容アプローチの検討と課題を探ることにある。種々の文献のなかで、行動変容アプローチによる治療方法が心理療法やダイエット療法などに比べて、効果的であることが報告されている。治療形態については、個人指導よりも集団指導の方がより望ましいということが示されているが、長期の効果維持に関してみると、必ずしも集団指導の方が望ましいとする明確な結論は出されていない。また、家族メンバーの治療への参加についても、同様にその効果について断定的な判断が下されていない。治療技法については、食事行動及び体重のセルフ・コントロールと正の強化技法による組合せが効果的な方法であると報告されている。