

第 12 回

摂大農学セミナー



主催: 摂南大学農学部先端アグリ研究所委員会

連絡先: 摂南大学農学部事務室

SETSUNAN.Obu@joshu.ac.jp

072-896-6000

摂南大学農学部の研究成果を広く知ってもらい、産官学の連携を推進するために**摂大農学セミナー**を開催します。無料・一般公開のセミナーとして、毎月開催していく予定です。

多くの方のご参加をお待ちしております。なお、新型コロナウイルスの感染予防のため、本セミナーは当面の間、ライブ配信で開催します。

【開催日時】 2021 年 4 月 19 日（月）15:00～16:30

【開催方法】 無料・一般公開

【視聴方法】 **Zoom** によるライブ配信

【発信会場】 8 号間 8304 教室

【プログラム】

15:00-15:05 はじめに

先端アグリ研究所委員長 教授 椎名 隆

15:05-15:45 **行動変容**を促進するヘルスプロモーション技法の提案

食品栄養学科 講師 森 美奈子

(座長 藤林 真美)

15:45-16:25 動物やヒトの心と身体を健康に

～行動栄養学によるアプローチ～

応用生物科学科 助教 池田 裕美

(座長 芳本 玲)

16:25-16:30 終わりに

食品栄養学科 教授 吉井 英文

オンラインセミナー参加方法

- ・オンラインのライブ配信（Zoom）で開催します。
- ・次のHP よりお申し込みください。

<https://bit.ly/2PGDrnr>

- ・メールでの参加申し込みも受け付けます。
- ・お申し込み後、視聴方法についてメールでご連絡いたします。
- ・詳しくは摂南大学農学部 HP(<https://www.setsunan.ac.jp/agri/>)をご覧ください。



『行動変容』を促進するヘルスプロモーション技法の提案

食品栄養学科・講師 森美奈子
minako.mori@setsunan.ac.jp

【講演要旨】

昨年より、コロナ感染予防のための『行動変容』という言葉が度々耳にされたことと思います。健康教育やヘルスプロモーションの分野では、疾病予防や健康増進のために、いかに人々を『行動変容』に導くかということが重要な課題となっています。

我が国は、いまや世界有数の長寿国でありながら、平均寿命と健康寿命（健康で自立して暮らすことができる期間）の乖離が大きな課題になっています。その要因でもある生活習慣病罹患者や生活習慣病に起因する要介護状態になる人の増加は、人々の QOL（生活の質）、医療費・介護費の増大の面から公衆衛生上の喫緊の課題です。人々が健康で心豊かにイキイキと暮らせる社会とするためには、健康診査等による早期発見・早期治療による二次予防だけでなく、生活習慣を改善して健康を増進し、積極的に生活習慣病等を予防する一次予防に重点を置いた対策を強力に推進していく必要があるとされています。

WHO では、ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし改善できるようにするプロセス」と定義づけられています。このプロセスを進めていくためには、健康教育によって「知識、価値観、スキルなどの資質や能力」を身につけることが重要ですが、知識やスキルを用いても目的とする行動変容が起こりにくいことがあると報告されています。

現在、最も多く利用されているヘルスプロモーションの技法として、人々の行動変容を無関心期から維持期までの 5 つのステージに分類して、個々のステージにあった介入方法を試みるトランスセオレティカルモデル（Transtheoretical Model ; TTM）が用いられていますが、禁煙教育モデルとして考案されたこのモデルは、継続性や動機づけ、健康格差の面で課題や限界があることも報告されています。

そこで、現在注目されているのが、公衆衛生や健康づくりの現場で、行動経済学やナッジ理論を活用した『行動変容』のアプローチ方法です。行動経済学では、人は必ずしも合理的な選択・行動を行うものではなく、暗黙のうちに簡便な解法や経験則による法則、直観的な判断や決定に基づいて行動する面があるとしています。ナッジ理論の活用事例では、軽く人々のひじをつつくような仕組みを作ること、人々を強制することなく、望ましい行動に誘導されたことが報告されています。私のこれまでの調査では、社員食堂でヘルシーメニューを選択することで、自動的に発展途上国の子どもたちの学校給食に寄付する社会貢献活動を活用した事例で、継続性や行動変容の面で効果があることが示唆されました。本日は、人々がポジティブにヘルスプロモーションに取り組み、QOL の向上のための『行動変容』が起きやすい仕組みづくりの提案についてお話をさせていただきます。

動物やヒトの心と身体を健康に ～行動栄養学によるアプローチ～

応用生物科学科・助教 池田 裕美
(hiromi.ikeda@setsunan.ac.jp)

【講演要旨】

動物とヒトは切っても切り離せない関係です。ヒトの仕事のお手伝いや食肉としてヒトの役に立つ産業動物もいれば、家族の一員として迎えられ、ヒトを癒す伴侶動物もいます。動物もヒトと会話できれば何を考えているのか分かるのですが、今の技術ではそこまで至っていません。そこで一つの指標となるのが**動物行動学**です。動物行動学とは、文字通り動物の行動を観察し、学ぶ分野です。しかし、ただ観察するだけではありません。その行動がどのような意味を持つのかについて解明する学問でもあります。この動物行動学を活かした行動テストを用いることで、動物が不安や恐怖を感じているのか、異常な行動がないかを判断し得る材料として活用できます。動物もヒトも行動をコントロールしているのは主に脳です。脳内の神経伝達物質により神経が活性化されて行動が決定します。つまり、うつや不安、恐怖を感じた時や異常な行動が出ている時にはこの神経の働きが異常であることが考えられます。また、近年ストレス社会、最近ではコロナうつ、とも言われ精神疾患の患者さんが増加の一途を辿っていますが、異常行動は精神疾患の患者さんにも共通して確認されるため、ヒトへの応用も期待できます。改善方法は薬物療法だけではなく、栄養素でも可能であることが示唆されています。栄養素で異常行動を改善・予防ができないかと、動物行動学と動物栄養学を組み合わせ研究しています。これにより**”行動栄養学”**という新たな分野を開拓し、心と身体を健康にすることを目指します。本セミナーでは以下の 3 テーマについてご紹介したいと思います。**多動性のメカニズム研究**：大人しくて人懐こいジャンガリアンハムスターと、せわしなく動き回り懐きにくいロボロフスキーハムスターの行動とアミノ酸代謝を比較した研究についてご紹介します。

常同行動のメカニズム研究：常同行動とは、一定の動きを続ける異常行動です。ストレスにより発現します。動物園でこの行動を見たことがある方もいるかもしれません。この発現メカニズムについて環境的要因と遺伝的要因から解明を目指しています。

バイオマーカーの探索：イヌやネコの死因の第一位にある癌の中でも乳腺腫瘍に対し、血漿および尿中の L 型ならびに D 型遊離アミノ酸がバイオマーカーとなりうるか否かについて検討を行いました。その結果、血漿中の遊離アミノ酸が乳腺腫瘍の診断への有効なバイオマーカーとなる可能性が示唆されました。

本セミナーをきっかけに、ご興味を持ってくださる方がおられましたら共同研究などお気軽にご連絡お待ちしております。