

演題番号

中年女性の体重と生活習慣・健康感に関する研究

事務局記入)

○宮木弘子 (女子栄養大学栄養科学研究所) 宮城重二 (女子栄養大学保健管理学研究室)

【背景】生活習慣病を予防するうえで、適正体重の維持は目標とされ、20歳時からの体重増加もまたひとつの指標とされている。さらに、津金らは体重減少で死亡率が増加すると報告し、つまり20歳時から体重変化が少ないことが健康維持に重要であるといえる。そこで、20歳からの体重変化に着目し、体重変化の実態を明らかにし、生活習慣、ボディイメージ、健康感との関連を検討する。体重を維持している者の特徴が明らかになることで、今後の健康維持増進に役立つと考えられる。

【方法】首都圏某女子大学に通う学生の母親150名を対象に自記式質問票を留め置き法で実施した。調査項目は基本属性(年齢、身長、体重、20歳時の体重)、ボディイメージ(体型認識、体型満足度)、生活習慣(特定健診用の標準的な質問票より11項目抜粋)、健康感(主観的健康感、自覚症状)である。20歳時の体重と現在の体重より、20歳からの体重変化量(kg)を算出し、減少群(-2.5未満)、維持群(±2.5)、平均群(2.5以上7.5未満)、増加群(7.5以上)に4区分した。解析はエクセル統計2008を用い、平均値の差の検定は2群間では対応のないt検定、3群間では一元配置分散分析を行い、有意の場合は多重比較を行った。各要因の関連性は独立性の検定を行った。

【結果】①実態:現在の平均BMI 21.4 ± 2.73 、20歳時からの体重変化量平均 3.03 ± 6.26 である。「減少群」は17%、平均BMI 20.5 ± 2.7 、「維持群」は29%、 20.1 ± 1.6 、「平均群」は32%、 21.3 ± 1.6 、「増加群」は22%、

24.1 ± 3.3 であり、平均BMIは4群間で有意に差がある($P < 0.01$)。②20歳時からの体重変化量と各要因の関連:ボディイメージは「減少群」「維持群」で適正な認識で満足度が高い。生活習慣は「維持群」がもっとも良好で、「減少群」が悪い。健康感は「維持群」が高く「増加群」が低い。

【考察】20歳時からの体重変化量は平均3kgであり、加齢に伴い増加がみられた。しかし、20歳時より体重を変わず維持する者がみられるため、維持群、平均群、減少群、増加群に区分し、体重を維持する者の特徴を明らかにした。その結果、体重維持群は自身の体型を正しく、ポジティブに認識し、食事、運動、休養のどれもが良好であり、健康感も高かった。つまり、20歳の若年時から自身の体型を適正に受け止め、良好な生活習慣を実践し続けていることが体重維持の秘訣であるといえる。しかし、平均群と増加群は体型を過大に認識し、不満を抱く者が多く、このボディイメージの歪みは体重増加による影響だと考えられる。さらに、生活習慣も維持群に比べて悪く、体重増加の要因と考えられる。つまり、体重とボディイメージと生活習慣が悪循環となり、その結果健康を害すると考えられる。また一方で、減少群に含まれる者はBMIの幅が広く、体重減少の背景要因が異なると考えられる。

【結論】20歳時より体重を維持する秘訣は適正なボディイメージと食事、運動、睡眠がバランスよく良好であることが示された。

E-mail ; mha101@eiyo.ac.jp