

○溝下 万里恵^{*1}, 赤松 利恵^{*1}, 山本 久美子^{*1}, 武見 ゆかり^{*2}
^{*1}お茶の水女子大学大学院 人間文化創成科学研究科, ^{*2}女子栄養大学

【背景・目的】日本人の男女において, body mass index (以下 BMI) 25 以上の肥満者が 30 歳代から急増しており, 20 歳時からの体重増加とメタボリックシンドロームは関連することが分かっている. そこで若年時から対策を講じるため, 体重が増加している者の特徴を知る必要がある. 本研究では, 成人の男女を対象に, 20 歳時からの体重増加にはどのような健康行動が関連しているかを検討する.

【方法】本研究は, A 健康保険組合員の被保険者又は被扶養者のうち, 特定健診を受診し, 無記名自記式質問紙に回答した 3,388 名 (男性 1,622 名, 女性 1,766 名) を解析した横断研究である. 質問紙は, 性別, 年齢, BMI, 20 歳時からの体重増加の有無, 運動行動 (3 項目), 食行動 (6 項目), 喫煙行動 (1 項目), 休養 (1 項目) を用いて検討した. 20 歳時からの 10kg 以上の体重増加の有無によって, 対象者を 2 群に分類し, 属性, 健康行動の特徴の比較検討を Kruskal-Wallis 検定, χ^2 検定を用いて行った. また, 20 歳時からの体重増加の有無を従属変数とし, それに関連する健康行動を, 多変量ロジスティック回帰分析を用いて検討した. 性, 年齢, BMI を調整し, 3 種類のモデルを想定して行った. モデル 1 では運動行動, モデル 2 では食行動, モデル 3 では運動行動と食行動に喫煙行動, 休養を追加して全 11 項目を独立変数とした.

【結果】20 歳時からの体重増加があると回答した者は 2,259 名 (66.7%), ないと回答したものは 1,129 名 (33.3%) であった. 男性で体重増加があると回答した者の割合 (734 名,

45.3%) の方が, 女性 (395 名, 22.3%) よりも高かった ($P < 0.001$). 体重増加がある者は年齢 (47.3 歳), BMI (25.6 kg/m²) が, 体重増加のない者と比較して, 高かった (各々 $P < 0.001$, 体重増加がない者: 年齢 44.9 歳, BMI 20.8 kg/m²). モデル 3 の結果より, 20 歳時の体重増加に関連する健康行動は, 定期的な運動をしていないこと (オッズ比 [OR] = 4.4, 95%信頼区間 [95%CI] = 3.3-5.9), 遅い夕食 (OR = 1.7, 95%CI = 1.3-2.2), 夜の間食 (OR = 1.5, 95%CI = 1.1-1.9), 飲酒頻度 (OR = 3.9, 95%CI = 2.7-5.8) であった. すなわち, 20 歳時からの体重増加がある者は, 定期的な運動をしておらず, 遅い夕食や夜の間食が多く, 飲酒頻度が高いと回答していた.

【考察・結論】本研究の結果から 20 歳時からの体重増加がある者は, 男性の方が多く, 年齢も高いことが分かった. また, 体重増加に関連することとして定期的な運動, 遅い夕食, 夜の間食, 飲酒頻度等の健康行動が示され, 若年時から, 食生活, 身体活動, 飲酒など複数の生活習慣を組み合わせた肥満予防が重要であることが確認された. 今後はそのための具体的な方策を検討していく必要がある.

(参加をお願いしたい方)

特定保健指導に関わっている方を始め, 幅広い分野の方のご参加をお願い致します。

(連絡先)

氏名: 溝下万里恵

住所: 〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1

お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科 公衆栄養学研究室 赤松利恵気付

電話番号・FAX: 03-5978-5680

Email: g1040543@edu.cc.ocha.ac.jp