

研究ノート

農村の健康管理メモ

肥満度について

富山県農村医学研究会 豊田文一
早森貴史子

肥満とは、身体のなかの脂肪の増加である。その判定には身体のなかの脂肪量を測るのが、最も正確であるが、複雑な操作を必要とし、むづかしく、日常多人数の健康管理の際は到底不可能である。また皮下脂肪の厚さを測る方法もあり、皮脂厚計という機械を用い、腕の上膊と肩胛骨下の脂肪を測り、その数値を求めるのである。しかし、これも正確に全身の脂肪量をとらえるとはいえない。

それで一般に用いられている方法は、体重計によって体重を測定し、これを標準体重と比較する方法であり、これを体重法という。

$$\text{肥満率} = \frac{(\text{本人の体重}) - (\text{標準体重})}{(\text{標準体重})} \times 100$$

この値の±10%を標準体重、+10~20%を体重増加、+20%以上肥満、-10~20%を体重減少、-20%以下をやせと判定する。標準体重は栄養審議会の年令別身長別体重表を使用した。

なお被検者は、富山県農協職員で、男子1,960名、女子1,450名、計3,410名である。これは昭和56年度職員定期健診に際して測定したものである。なお職員の居住地の大部分は、農村地帯である。すなわち職員の家の耕作地所有無を調査したところ、耕作地を有するもの、男子では82.6%、女子では72.6%であり(昭和55年調)、その居住地は、農村が主なものである。

測定成績

ここに表示するAは、+20%以上、肥満、Bは、+10%~20%、体重増加、Cは±10%、標準、Dは、-10%~20%、体重減少、Eは、

		肥満度					計
年令性		A	B	C	D	E	
20~29	♂	53 9.6%	92 16.7%	350 63.5%	52 9.5%	4 0.7%	551
	♀	34 8.5%	43 10.8%	245 61.6%	64 16.1%	12 3.0%	398
30~39	♂	114 18.1%	140 22.2%	332 52.7%	38 6.0%	6 1.0%	630
	♀	63 10.0%	111 17.7%	394 62.8%	79 12.6%	6 0.6%	627
40~49	♂	89 18.7%	119 25.6%	217 47.1%	35 7.5%	3 0.7%	465
	♀	27 8.0%	53 15.7%	214 63.3%	41 12.1%	3 0.7%	338
50~	♂	66 21.0%	78 24.8%	155 49.4%	15 4.8%	0	314
	♀	11 18.0%	15 24.6%	24 39.3%	9 14.8%	2 3.3%	61
計	♂	322 16.4%	429 21.9%	1,056 53.9%	140 7.1%	13 0.7%	1,960
	♀	135 9.3%	222 15.3%	877 60.5%	193 13.3%	23 1.6%	1,450
総計		457 13.4%	651 19.1%	1,933 56.7%	333 9.8%	36 1.1%	3,410

-20%以下、やせとする。この成績は、男子においては、A、16.4%、B、21.9%、C、53.9%、D、7.1%、E、0.7%、女子においては、A、9.3%、B、15.3%、C、60.5%、D、13.2%、E、1.6%である。全般的には、A、13.4%、B、19.1%、C、56.7%、D、9.8%、E、1.1%であった。年令的には、A、B、すなわち肥満また体重増加は、男子においては、年令の進むに従って増加の傾向に、女子は、Aで50才以上で急激に増加、その他の年令では大きな相違はない。Bでは、年令とともに、その比率の増加がみられる。D、

体重減少では、男子は年齢とともにやや比率の減少の傾向あり、女子は20～29才まで比率が高いが、その後やや低下している。E、やせは、被検者数が少ないので明言できない。

なお、55年度の測定成績と比較してみたが、大差はなかったものの、男女ともに、D、Eは僅かに増加の傾向を示している。

ま と め

一般に肥満している人は、常に10数キロの重い荷物を身につけているわけで、骨や関節など運動器管に重い負担をかけ障害が起り易く、また高血圧や糖尿病など成人病にかかり易いといわれている。また長寿の人は、肥満している人より、そうでない人に多く、外国では45～50才では、1ポンド(450グラム)増す毎に死亡率が1%増すといわれ「ベルトが伸びれば寿命が縮む」ともいわれる(ベルトはおなかのベルト)。だから標準体重に近づける努力が必要だと思う。ただこの肥満も素質的のものがあつて、活力をもって日常の仕事に従事でき、医学的にチェックされる所がなければ、大した問題はない。もしいろいろの病気を内蔵しておれば、医師の指示に従って標準体重に近づけるよう自ら配慮すべきだろう。昭和55年度、県内小学校児童の肥満の実態は、+20%以上、男児では、4.5%、女児では3.7%、中学校生徒は、男児4.2%、女児6.2%の比率で、その70～80%は、内分泌機能や代謝

機能に異常のないもので、単純性肥満と呼ばれ、その原因についても不明な点が多いが、過食(カロリー摂取過多)を重視する人も多い。これらは、軀幹の柔軟性を欠き、走力、幅とび、ボール投げなどの運動能力が低く、学校保健の上で重要視されている。

それよりも、「やせ」の方に問題がある。その比率は少ないが、日常生活にも活気が乏しく、持続力が少なく、疲労し易い人が多い。かりに何らかの疾病におそわれるとき、その抵抗力もあやふまれる。とくに若い女性では、意識的に体重を減らそうと努力している人もあるが、それも標準体重と比べて程々にしてもらいたい。「中肉中背」という昔からの言葉は今日も生きている。

なお、健康管理において、とくに印象的だったのは、女性の妊娠、出産毎に5～10キロの体重増加の人が多いことである。これはホルモンの関係も充分考えられるが、他方、産前産後の休養中の社会環境、家庭環境も無視できないという人もいる。とにかく運動量において、摂取カロリーと放出カロリーのアンバランスも無視できないように思う。生活面の留意が必要であろう。

私どもは、さらにこの問題、とくに肥満について、今後も健康管理との関連性において検討したいと思っている。