

効果的な減量法を考える

—減量成功者のアンケート結果より—

厚生連高岡・滑川総合検診センター

渋谷 直美, 橋爪 信子, 川口 京子,
松井 規子, 保井 陽子, 永田 隆恵,
山岸 律子

はじめに

肥満は成人病と関係していることは、よく知られているところである。私達は毎日検診に携わっているが、受診者から「どうすればやせられる?」と聞かれることがよくある。減量についてはいろいろなアドバイスをしますが、それをなかなか実行できない受診者もいる。そこで私達は実際に減量に成功した人にその方法についてアンケートをとり、それをまとめ効果的な減量法について考えてみたのでここに報告する。

対象・方法

平成元年4月～11月に厚生連滑川農村検診センターの日帰りドック受診者(4,176名)及び高岡病院健康管理科で行なっている巡回検

診受診者(8,649名)のうちで、過去1年間で肥満度が10%以上の人で10%以上の減少がみられた人、及び肥満度が10%以上の人で5kg以上減量した人を対象にアンケート調査をお願いした(標準体重は1961年厚生省のものを使用)。対象者は48名でアンケート返却率は31名で64.6%であったがこのうち努力せずに病気やストレス・妊娠などの理由でやせた9名を除いて集計した。

結果

性別では、男性10名、女性12名で年代別では20歳代3名、30歳代7名、40歳代7名、50歳代5名であった(表1)。

表1 アンケート発送数・返却数

年齢	男		女		合計	
	発送	返却(有効数)	発送	返却(有効数)	発送	返却(有効数)
20代	5	5(3)			5	5(3)
30代	10	5(2)	9	7(5)	19	12(7)
40代	4	2(2)	8	6(5)	12	8(7)
50代	6	4(3)	4	2(2)	10	6(5)
60代	1				1	
70代	1				1	
合計	27	16(10)	21	15(12)	48	31(22) 64.6%

職業については、表2のとおり事務職が7名、団体職員が4名等となっている。減量の方法としては、食事療法をした人が22名全員、運動療法をした人が13名いた。その他としてカルシウム剤を時に飲む人が1名いた(表3)。

表2 職業(有効数のみ)

職業	男	女
事務	2	5
農業	1	1
団体職員	3	1
自動車整備	1	
外交員		1
設計	1	
会社員		1
店員		1
マーケット		2
不明	2	
合計	10	12

表3 減量に対して行なった内容(複数回答有)

	食事療法	運動療法	健康食品やせ薬
男	10	7	1(カルシウム剤時に)
女	12	6	0
合計	22	13	1

食事療法の内容で一番多かったのが、間食の量や回数を減らしたと答えた人で、20名。次に多かったのが、主食の量を減らしたと答えた人で、17名。以下回答数の多かった順にあげると、油料理を減らした12名、緑黄色野菜を増やした11名、淡色野菜を増やした9名、アルコールを減らした9名、食事時間を規則的にした8名、肉類を減らした7名、海藻類を増やした7名、重きをおいている食事を夕食から朝食や昼食に変えた6名、味噌汁を減らした6名、漬物を減らした6名、大豆製品を増やした6名等となった。肉類・魚類・卵

製品・牛乳・いも類については増加と減少が人によりそれぞれ違う回答となっていた(表4-1)。具体的方法としてコーヒーを砂糖なしにしたり、夕食を早目にとり8時以降は食物を控えたという人もいた。

表4-1 減量前後で変化のあったもの(食事)(複数回答有)

	男	女
食事のとり方不規則→規則的	5	3
規則的→不規則		1
重きをおく食事夕食→朝食	3	1
夕食→昼食	1	1
主食を減らした	9	8
味噌汁を減らした	4	2
漬物を減らした	4	2
間食の回数減	9	11
肉類減	4	3
肉類増		1
魚類減		1
魚類増	2	2
卵製品減	2	1
卵製品増		1
大豆製品増	4	2
牛乳減	2	
牛乳増	2	2
緑黄色野菜増	6	5
その他の野菜増	6	3
いも類減	2	4
いも類増	2	2
油料理減	5	7
海藻類増	5	2
アルコール類減	7	2

運動療法の内容は散歩が4名、ピーチバレ-3名、ジョギング2名、以下速歩、水泳、テニス、ストレッチ、腹筋、なわとび、エアロビクス、ヨガが1名ずついた。(表4-2)

表4-2 減量前後で変化のあったもの(運動)

	男	女
ジョギング	1	1
散歩	3	1
速歩		1
水泳	1	
テニス	1	
ストレッチ		1
ビーチバレー	1	2
腹筋	1	
なわとび	1	
エアロビクス		1
ヨガ		1

睡眠時間は、増えた人が3名、減った人が2名いた(表4-3)

表4-3 減量前後で変化のあったもの(睡眠)

	男	女
睡眠時間増	1	2
睡眠時間減	1	1

減量の動機としては糖尿病や高血圧があるためという人が4名、疲労や肩こり・息切れ等自覚症状があったため4名、体に合う服がない1名。次に健康に良いから、人間ドックでやせたほうがよいと言われたためと回答した人もいた(表5)

表5 減量の動機(記入分のみ)

	男	女
HT、DMのため	2	2
自覚症状がある	2	2
体に合う服ない	1	
健康によい	1	
ドックで指摘		1

減量して良かった点は、体が軽くなり動きやすくなった7名、服が選べるようになった

3名、次いで前より体力があるようになった、風邪をひかなくなった、スタイルがよくなり気分的に快適になったという回答があった(表6)。

表6 減量で良かった点(記入分のみ)

	男	女
動きやすい	3	4
体力がついた		1
服が選べる	1	2
気分的に快適	1	
風邪ひかない		1

まとめ・考察

減量の方法としてやせ薬等使用した人はおらず、全員食事療法で成功している。その半分以上は運動療法も併用している。今まで言われていた通り、食事療法は効果的な減量法である。肥満者にはまず、食事の改善をすすめたい。

減量前後で食事の状態を比較してみると、減量前のそのほとんどに間食をしていたり、主食の量が多かったり、アルコールをとる等して余分なカロリーを取りすぎていたりして食習慣や嗜好に問題が認められる。食事の内容はその人によって少しずつ違うが、全体的に量を減らし野菜は増やした人が多い。自分の食事のバランスを考え、規則的な食習慣に気を配るようになった傾向がうかがえる。肥満者にはまず、今までの食事以外に食べていたもの(間食・嗜好品等)の見直し、その次に食事の内容(主食の量・油料理等)の見直しをしてもらい、それについて問題視してもらって改善するというのが効果的ではないか。また、食事時間の改善も効果的な減量法につながる。しかし、中には今まで規則的にとっていた食事を抜くようになったと答えた人が1名いたのは注意すべき点である。だが、効果的な減量法ということ考えるとこの方法は

除かれるだろう。

減量の動機では、病気や体の不調という現実的なものが多く、いかにして本人に現実的な問題が起こる前に、肥満が成人病の一要因になるという強い意識をもたせ、本人のやる気と呼び起こすかということが大きなポイントである。具体的目標として気に入った服が着られる事を上げて成功するのではないかと考える。

運動療法に関してはいろいろな教室やサークル活動を利用した人もいる。また速歩、腹筋、なわとび等自分でできる範囲で体を動かす努力をしているのがうかがえる。運動が長続きするよう団体活動を利用するのもよいと考える。

職業については（ ）内に記入方式をとったため、職業と職種が混ざってしまった。今後職業をアンケートでとる場合は注意したい。

お わ り に

減量法に関しては、今まで言われていたもので目新しいものはないが、それが確認でき、

これからは肥満者に自信をもってすすめられる。私達は、今回得たことを生かし、今後も日常の受診者一人一人との関わりの中で、これからこうすれば良いと言ってしまわずに、一緒に問題点を見つけていくような方法をとりたい。また、減量するにあたり自分で認識しながらなかなか実行できないと訴えるケースが多い。今後は、減量に対する動機づけをもっとよく考えていかなければならないと思う。

参 考 文 献

- 1) 瀬尾正子他：肥満者に対するパンフレットを使用した生活指導の効果・第19回地域看護・1988
- 2) 真砂登志子他：肥満対策「バランス教室」の評価と今後の課題・第18回地域看護 1987
- 3) 福沢陽一郎他：離島漁村と山間農村別にみた女性の肥満の実態と課題・日農医誌・38(4)・1989
- 4) 佐々木幸子他：肥満に対する治療効果と、体重減少が疾患の改善に及ぼす影響・日農医誌・1981
- 5) 牧野由美子他：山陰の農村地帯における地域保健活動—農村における肥満について・日農医誌・1981