

肥満者が体重増加を続ける要因を探る

－ 体重が減少した肥満者との比較 －

厚生連高岡総合検診センター

坪野 由美, 渋谷 直美
藪下 さと美, 白井 悦子

はじめに

近年、生活習慣の変化とともに肥満者が急増し、肥満の健康に与える影響が注目されるようになってきた。しかし、継続受診者の中には、年々体重が増加していく人がある。

肥満の要因はいろいろ報告されているが、肥満者の中には、減量を実行するプロセスのどこかに違いがあるのではないかと考えた。

そこで今回、体重が増加していく肥満者と体重が減少して行いく肥満者との減量を実行するプロセスに基づき比較検討したので報告する。

I. 調査方法

1. 調査期間：1998年3月1日～11月25日

2. 対象・抽出法：1996年～1998年の継続受診者であり、かつ、1996年度の肥満度が10%以上の受診者の中から体重増加群を抽出。比較対照群として体重減少を抽出。増加群と減少群については以下の通りである。

① 増加群

96年度肥満度10%以上で、97年度98年度と2年連続、体重が増加した受診者

② 減少群

96年度肥満度10%以上で、97年度98年度と2年連続、体重が減少した受診者

3. 調査方法：当検診センター日帰りドックで同意の得られた受診者に、肥満についてのアンケートを配布し、ドック終了時に無記名自記式質問紙法で手渡し回収した。

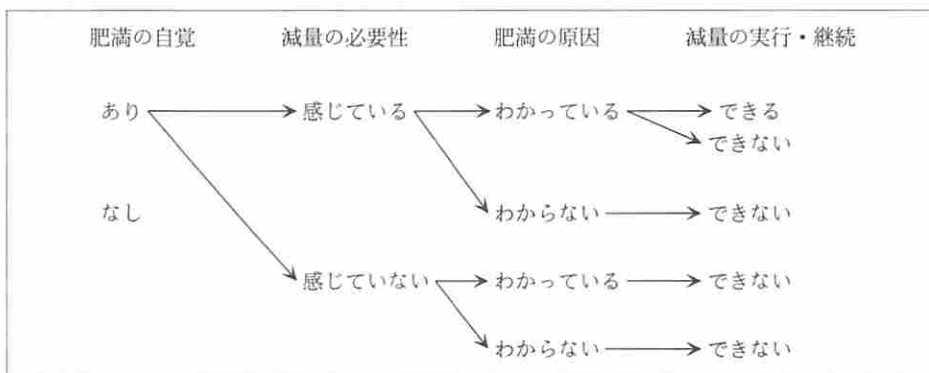


図1 減量のプロセス

4. アンケート内容：当研究班は禁煙のプロセスを参考に、減量へのプロセスを独自に考察した。アンケートは、下記の変容過程のどこかに増加群と減少群には違いがあるという仮説のもと作成した。

第1段階 肥満の自覚

(自分は肥満だと思っている・肥満を自覚している)

第2段階 減量の必要性

(肥満に対する嫌悪感がある・肥満からくる弊害がある)

第3段階 肥満の原因を知る

(自分の肥満の原因がわかっている)

第4段階 減量の実行、継続

(減量を実行している・減量を継続している)

5. 解析方法：対象2群のアンケートを比較・検討した。統計的分析はSPSSによるロジステック回帰分析変数増加法尤度比を使用した。

II. 結果及び考察

1. アンケート集計結果

アンケート配布数2,753人。有効回答数(率)は、2,452人(82.7%)。そのうち3年連続受診者は、1,553人(男758人、女795人)であった。

- ①増加群 102人 男 56人 (54.9%)
女 46人 (45.1%)
- ②減少群 125人 男 53人 (42.4%)
女 72人 (57.6%)

2. 表1 対象の属性(96年度)

項目	増加群		減少群	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
年齢	56.3	8.3	58.6	8.1*
体重	65.2	7.8	64.2	7.9
肥満度	19.0	8.4	18.6	7.8

表1に対象者の年齢、体重及び肥満度の平

均値と標準偏差を示した。96年度時点の年齢について2群に有意な差($P < 0.01$)がみられた。性別・体重・肥満度については2群に有意な差はなかった。

3. 減量へのプロセスを基に体重増加群を分析

①肥満の自覚について

肥満の自覚についての6項目を比較した。「検診で肥満を指摘されたことがある」の項目について有意な差($P < 0.01$)がみられた。自分の身体に関する認識を誤ると、次におこす保健活動は当然、誤ってくる。減量のプロセスにおいては肥満の自覚が、減量を実行するための第1の段階である。

増加群は、検診で確実に肥満を指摘され、肥満を自覚する機会を与えられているといえる。

②減量の必要性について

減量の必要性を感じているか否かについて、肥満に対する嫌悪感等9項目、肥満からくる弊害等について9項目を検討した。

肥満に対する嫌悪感等については2群に有意な差はなかった。

肥満からくる弊害等については「肥満からくると思われる自覚症状がある」の項目で有意な差($P < 0.01$)がみられた。体重が増加した群であるため、自覚症状が出現したと思われる。

増加群は肥満からくる何らかの症状があるといえる。また、「子供の頃から太っている人はやせる必要がない」の項目で有意な差($P < 0.01$)がみられた。増加群は子供の頃から太っている人は減量できなくても仕方ないと思っている。池田らは¹⁾肥満の成因のひとつに遺伝因子が大きく関わっており、肥満体という形質が遺伝するのではなく、体脂肪をある一定量まで貯えられるという能力が遺伝するのである。太りうる遺伝因子をもった人が、栄養を摂りすぎるような環境におかれてはじめて、肥満体になるのと述べて

いる。すなわち、肥満は先天的な遺伝因子と後天的な環境因子の双方が関与するといえる。肥満者の家庭においては、食事内容や運動量等の生活様式において偏りがあることが考えられる。増加群には、このことを認識できる様指導していくことが必要である。

肥満者自身に自分の生活のどこに問題があるのかを見つめる姿勢がなければ、肥満していることも、昔からなので仕方がないと自分に都合のいいように解釈されて、減量の必要性を感じるに至らないと考える。

③肥満の原因について

肥満者が自分で肥満の原因は何であると考えているか、遺伝体質、運動不足、食事パターン、心理・社会因子等の12項目について検討した。しかし、2群に有意な差はみられなかった。

④減量実行・継続について

減量実行・継続について14項目を検討した。「当センターにて肥満に関する健康教室があれば参加したいと思いますか」の項目について有意な差 ($P < 0.01$) がみられた。増加群は減少群に比べ、肥満についての健康教室に参加したいという気持ちがある。増加群は肥満を自覚し減量したいという思いがあると考えられる。

III. 結 論

体重が増加して行く肥満者は、体重が減少

していく肥満者に比べ、

1) 肥満の自覚について

肥満を自覚している

2) 減量の必要性について

肥満からくる何らかの自覚症状があるにもかかわらず、子供の頃から太っている人はやせる必要がないと思っている。

以上より体重が増加していく肥満者は、減量の必要性を認識する段階に問題がある。

引 用 文 献

- 1) 池田 義雄他：肥満・肥満症の指導マニュアル，医歯薬出版株式会社，p41, 1997.

参 考 文 献

- 1) 川根 博司：喫煙者にみられる健康障害と効果的な禁煙指導，健康医学，第12号，1998.
- 2) 森本 兼：生活習慣と健康，HBJ 出版局1989.
- 3) 中山 敬三他：一般住民における肥満に伴う合併症と生命予後，日本老年医学学会雑誌34巻11号，1997.
- 4) 藤野 弘子他：総合検診における食習慣問診の検討，日本人間ドック学会誌，11 (4) 1997.
- 5) 三宅 通子：倉敷中央病院総合保健センター受診者の一年間の肥満度変化について日本人間ドック学会誌，11 (4)，1997.

アンケート内容及びロジステック回帰分析結果

	アンケート項目	体重減少群と体重増加群の比較			
		ロジステック係数	有意水準		
肥満の自覚	1. 検診で、肥満を指摘されたことがある	-1.483	0.0096		
	2. 自分は肥満だと思う				
	3. 肥満の判定には皮下脂肪の計測が必要だと思う				
	4. 内臓の型の肥満と検診で指摘される肥満は違う				
	5. 筋肉や骨で体重が重いのは、肥満ではない。				
	6. 便秘体質で体重が重いのは、肥満ではない。				
減量の必要性 肥満に対する嫌悪感	7. 体重の変動が気になる				
	8. 体重をよく量る				
	9. 自分の体型で気になるところがある				
	10. 自分の体を鏡でみることがよくある				
	11. 肥満という言葉に抵抗を感じる				
	12. 他人が自分のことを太っていると思っていないか気になる				
減量の必要性 肥満からくる弊害等	13. やせている人がうらやましい				
	14. ダイエットの広告に目に行く				
	15. 減量に成功した人を見たらうらやましい				
	16. 今の体重を減量すれば体によいと思う				
	17. このままの体重が続けば何かしら病気が出てくると思う				
	18. 肥満からくると思われる自覚症状がある			-1.1807	0.0015
	19. 肥満からくると思われるデータの異常または病気がある				
	20. 仕事をするに当たって自分の体重は適していると思う				
	21. 自分はやせる必要がない				
	22. 自分の体重は、これでベストの体重だと思う				
23. 病気になっていないのにやせる必要はないと思う					
肥満の原因	24. 子供の頃から太っている人はやせる必要がない	-1.1614	0.0088		
	25. 太る原因は調べれば必ず何かあると思う				
	26. 太る原因は結局食べすぎだと思う				
	27. 太る原因は運動不足だと思う				
	28. 太る原因はストレスだと思う				
	29. 太る原因は不規則な食生活だと思う				
	30. 太る原因は体質だと思う				
	31. 太る原因は遺伝だと思う				
	32. 太る原因は仕事にあると思う				
	33. 少ししか食べていなくても太る人はいると思う				
	34. 太るのは減量の方法がわからない人だと思う				
	35. 太るのは機械化が進み、体を動かす機会が少なくなった現代の環境のせいである				
減量の実行・継続	36. 水を飲んでも太る人はいると思う				
	37. やせるために運動療法や食事療法を試みたことがある				
	38. 減量のための教室などに参加したいと思う				
	39. 体を動かしたり、運動するのが好きな方である				
	40. 食事内容は自分で決めている				
	41. やせるために食事を抜くことがよくある				
	42. 食事療法や運動療法をしたが、続かなかったことがある				
	43. 家事でもこまめに体を動かすと結構な運動になると思う				
	44. 手軽にできる運動が見つからない				
	45. 食べ物を減らしてまで、やせたくない				
	46. わざわざ運動してまで、やせたくない				
	47. 食事は出された物を食べる				
	48. 食べ物が目の前があると食べてしまう				
	49. 現在、運動療法や食事療法を試みている				
	50. 当センターにて肥満に関する健康教室があれば参加したいと思う			-1.215	0.0031