

C-11 神奈川県湯河原町における働き世代の肥満とストレス要因との関連

倉澤里奈（松本大学人間健康学部）、渡辺賢治（慶応義塾大学医学部）、
渡辺良久（東海大学医学部）、弘田量二（松本大学大学院健康科学研究科）

キーワード：肥満、ストレス解消、食事、飲酒

要旨：現在、体重増加に繋がる要因として運動不足や不規則な食事時間、偏食、食事量の過剰摂取、早食い、飲酒、喫煙、ストレスなどが知られている¹⁾。しかし、地域によって肥満の人の体重増加になった要因はさまざまである。本研究では神奈川県湯河原町における肥満要因を調べた。

A. 目的

本研究では神奈川県湯河原町における壮年期、青年期の健康状況調査から肥満と生活習慣との関係性を多角的に明らかにすることを目的とする。

B. 方法

神奈川県湯河原町における19歳から64歳の働き世代796人を対象に生活状況調査のアンケートを実施した。質問項目の身長、体重からbody mass index（以下BMI）を算出し、BMI18.5未満を低体重、BMI18.5以上25.0未満を普通体重、BMI25.0以上を肥満とした。BMI25.0以上と25.0未満を目的変数とし、アンケートの質問項目を説明変数として、二項ロジスティック回帰分析を行った。解析ソフトはEZR version 1.53を用いた²⁾。

C. 結果

対象者のBMIの分布は、本研究では、低体重が79人（9.9%）、普通体重が580人（72.9%）、肥満は137人（17.2%）であった。肥満と「ストレス処理ができでいない」との間にオッズ比1.63（95%信頼区間：下限1.10、上限2.51（ $p=0.002$ ）、「食べることでストレス解消している」との間にオッズ比1.63（95%信頼区間：下限1.03 上限2.57）（ $p=0.04$ ）、「テレビやビデオ、DVDを見ることでストレス解消している」との間にオッズ比1.70（95%信頼区間：下限1.09、上限2.66）（ $p=0.02$ ）、「自分が健康だと思っていない」との間にオッズ比1.95（95%信頼区間：下限1.16、上限3.25）（ $p=0.01$ ）、「夕食をひとりで食べる」との間にオッズ比1.58（95%信頼区間：下限1.03、上限2.44）（ $p=0.04$ ）、「飲酒をしていない」との

表1 二項ロジスティック回帰分析結果（有意差が認められた質問項目のみ）

項目	オッズ比	95%信頼区間下限	95%信頼区間上限	P値
健康状態（1=悪化している）	1.95	1.16	3.25	0.01
誰と食べるか、夕食（1=ひとりで食べる）	1.58	1.03	2.44	0.04
ストレス処理（1=処理できない）	1.66	1.10	2.51	0.02
自分が好きか（1=思わない）	1.61	1.05	2.46	0.03
自分は大切にされているか（1=思わない）	2.31	1.47	3.65	0.00
飲酒状況（1=頻度少ない）	2.16	1.41	3.32	0.00
ストレス解消（1=食べる）	1.63	1.03	2.57	0.04
ストレス解消（1=テレビなどを見る）	1.70	1.09	2.66	0.02

間にオッズ比 2.16 (95% 信頼区間: 下限 1.41、上限 3.32) ($p=0.000$) が有意に認められた。(表 1)。

D. 考察

近年、肥満予防対策として認知行動療法 (マインドフルネス) が注目され、ストレス食いの防止が提案されている³⁾。また、健康日本 21 では「節度ある適度な節酒」が掲げられ、アルコールによる食欲亢進を抑えることも重要な政策となっている。

本研究では、肥満になる心理的要因として「ストレス処理ができていない」があげられ、「飲酒する頻度が少なく」、「食べることでストレス解消している」状況が明らかになった。また、自己肯定感の低さや食べ過ぎになりやすい孤食も肥満要因として明らかになった。その背景として「夕食を一人で食べる」状況も明らかになった。このように、神奈川県湯河原町では、肥満者のストレス対策の優先課題は、節酒の指導よりも、ストレスによる過食を防止することが考えられた⁴⁾。

E. まとめ

神奈川県湯河原町では、飲酒による肥満ではなく、食事による肥満の特徴が確認できた。しかし、新型コロナウイルスの影響により、自宅での飲酒の機会が増えている。そのため、今後は飲酒による肥満の人が増える可能性が考えられる。

F. 利益相反

利益相反なし。

G. 文献

- 1) 田甫久美子, 稲垣美智子: 男性労働者が就職以降に体重増加・肥満に繋がる要因とその背景. 日本看護研究学会雑誌 32 (5) : 39-49. 2009.
- 2) 神田善伸, 無料統計ソフト ezr (Easy R) マニュアル. <https://www.nature.com/articles/bmt2012244.pdf>
- 3) Riccardo Dalle Grave 著: 肥満に対する認知行動療法マニュアル. ISBN-10 : 4760832785. 金子書房 (東京) . 2019.
- 4) 浦川加代子, 萩典子: 勤労者のストレス対処行動