

## 指導現場に見る肥満主婦の特性

### 肥満発現の時期と要因

小西 すず, 後藤和久子, 田村 京子, 鈴木 秋子, 楠 智一

(武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科)

## Characteristics of obese housewives from the viewpoints of dietary counseling practices

### The initiation period and inductive factors for obesity

Suzu Konishi, Wakiko Goto, Kyoko Tamura,

Akiko Suzuki, Tomoichi Kusunoki

*Department of Food Science and Nutrition,*

*School of Human Life and Environmental Science,*

*Mukogawa Women's University, Nishinomiya 663, Japan*

The questionnaires were carried out about the initiation period and individual factors for obesity appearance of 144 obese housewives who took our dietary counseling.

As for the initiation period of above described women's obesity, one or two years after delivery were most common, and next one was climacteric.

In high grade obese group, there were many cases who became obese since young age.

As inductive factors for appearance of obesity, excessive eating and a lack of physical exercise were noticed by many women. In addition, housewife-specific and a lot of social factors were present as their life backgrounds.

Slight difference in recognition of inductive factor of obesity was noticed between the high grade group and the low grade group.

## 緒 言

人間の肥満が形成される過程には、多くの要因が関与する。遺伝的要因、ライフスタイル、および生活環境などが影響しあって、肥満が発現すると考えられるが、近年では生活様式の急激な変化、情報の氾濫などもあいまって、いっそう複雑な様相を呈している。

われわれの研究室では1990年以来、主婦を対象に食生活の改善を柱としたダイエット講座を開講し、一定の効果<sup>1)</sup>を上げてきた。

今回は受講者の指導前までの体重経過に視点をあて肥満発現の時期や年齢について調査するとともに、肥

満を誘発した要因について、受講者自身がどのように認識しているかを考察した。

## 調査方法

本講座では4期生以来、全受講者に対しアンケートを行い、「受講前までの体重の経過」について回答を求めている。その内容は指導の参考資料とするとともに、受講者自らが太ってきた当時の行動を分析し、肥満の原因を認識する一助となっている。今回はこのアンケートを中心に考察を試みた。

アンケートは基本的には自由記述方式で「太りだしから現在までの経過をできるだけ詳しく」書いても

らうよう依頼している。ただし肥満発生の時期に関してのみは選択肢(6択)を与え、あわせて当時の年齢も記載してもらっている。

調査は初回時でなく講座3回目(本講座は5回シリーズ)に実施しているが、これは適切な回答のためには肥満に関する基礎知識が必要であると同時に、質問者である我々との信頼関係も不可欠であると考えからである。

対象の概要はつぎのとおりである。

◆本講座4期生から8期生(調査当時1991年11月から1994年5月に講座在席)

主婦 144名

◆肥満度はBody Mass Index(BMI)で表し

最高値 40.4

最低値 23.1

平均値 27.7

◆年齢

最高値 70歳

最低値 24歳

平均値 51.3歳

肥満度および年齢構成をTable 1.に示す。

Table 1. Distribution of age and degree of obesity (人)

	高度肥満群	中等度肥満群	軽度肥満群	計
20歳代		1		1
30歳代	1	7	1	9
40歳代	8	32	8	48
50歳代	10	40	13	63
60歳代	7	14	1	22
70歳代	1			1
計	27	94	23	144

高度肥満群 BMI  $\geq$  30  
 中等度肥満群  $25 \leq$  BMI < 30  
 軽度肥満群  $23 \leq$  BMI < 25

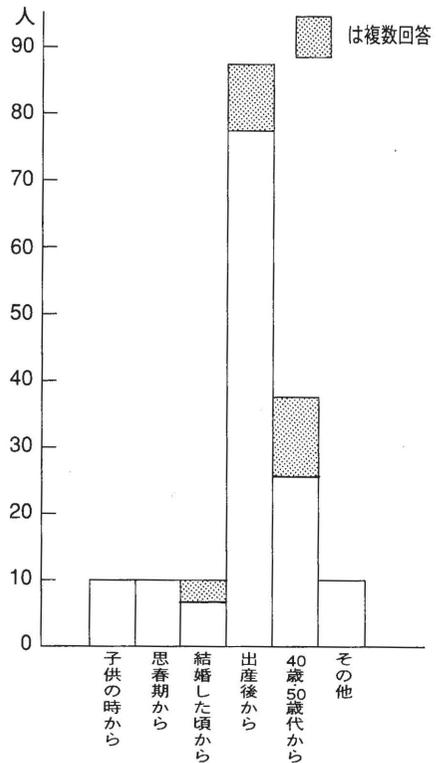


Fig. 1. Onset period of obesity

### 結果と考察

#### (1) 肥満発現の時期

「あなたはいつごろから太りだしましたか」という問に対し6択で回答を求めた結果をFig.1.に示す。

最も多かったのが「出産後」の79名で全体の54.9%を占めた。

「子供の頃から太ってはいたが出産後にさらに太った」といった複数回答を加えると、「出産後」に肥満が発現もしくは増大した例は88名となり全体の61%に上る。

出産が肥満に及ぼす影響については従来から注目されており、佐々木の報告<sup>3)</sup>によれば、女性では第二子平均出産年齢の1年後に相当する32歳に、BMIの急激な増加が見られるとされている。

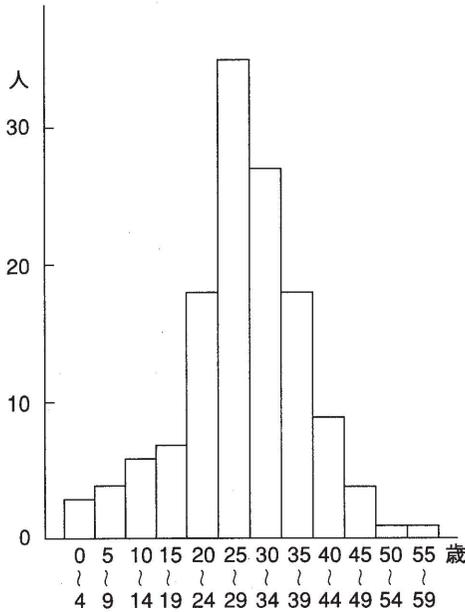


Fig. 2. Onset age of obesity

本講座の受講者においては Fig. 2. に示すとおり肥満発現のピーク年齢は 25 歳から 29 歳で、30 歳から 34 歳は第 2 位となっているが、これは年代層からみて今回の調査対象は現在より出産年齢が低かったからと思われる。25 歳から 34 歳に大きな山があることは佐々木らの調査とほぼ一致するとみてよからう。「結婚した頃から」の 9 名も含めて、結婚、出産というライフサイクルが女性の肥満に及ぼす影響の大きさが再確認された。

「出産後」について肥満の発現が多かったのは「40 歳代、50 歳代」で 25 名あった。この項では複数回答分が 13 名あり、これも加算するとこの時期の体重増加者は 38 名 (26%) となった。

出産期には、内分泌系の関与を中心とした大きな体の変化があり、肥満が発生しやすい状態にあると思われるが、「40 歳代、50 歳代」も、内分泌系の変動を伴う更年期にあたり、女性のライフサイクルのうえで大きな意味をもつと思われる。

「子供の頃から」、「思春期から」は各 10 名ずつで両者をあわせて全体の 13.8% であった。

その他を選択したものは 11 名あった。結婚、出産に直接は関係なく他の原因(転居、夫の単身赴任など)で肥満が始まったので「その他」となっているが、年齢としてはすべて 30 歳代であった。

(2) 太りはじめた頃の状況

アンケートでは「太りはじめた頃の状況」を自由記述方式で書いてもらっている。

対象 144 名中 110 名が自分が太ったと思われる要因について書いていた。一人で 5 件を上げた例もあり、延べ件数は 229 件に上ったが、大別して頻度の高い順に記すと Table 2. のとおりである。

記載が最も多かったのは「おやつのお過食」で 49 名あった。原文にしたがって具体例を挙げると、「甘いもの大好きで、家に居るとコーヒータイムが二度、三度」「ご飯は食べなくてもケーキは欲しかった」「友人にも甘党が多くケーキバイキングに」「勤めから帰って夕食の支度をするまでにまず菓子を」「ストレスからおやつを袋ごと食べた」「忙しいと昼食はおやつで済ませることが多く」などであった。また「ケーキづくりが好きで子供や家族のために作ってはつい食べすぎた」といった類の記載が 5 件あり、主婦と間食の関係がうかがわれた。

2 位の「運動不足」については、「運動不足だった」とだけ記載しているものが多く、具体例としては、「子供の手が離れるとともに動かなくなり」「車に乗りだしてから歩かなくなった」程度であった。

Table 2. Probable inductive factors of overweight (件)

① おやつのお過食	49
② 運動不足	42
③ 脂っこい料理	31
④ 穀類の多食	22
⑤ とにかく量が多かった	22
⑥ ストレス	17
⑦ 夜食	16
⑧ 外食	10
⑨ 薬や手術の影響	8
⑩ 残り物を食べて	7
⑪ 家族も肥満	7
⑫ アルコール	3

複数回答あり

穀類の過食は22名であったが、そのうちの15名が「出産後」に太った人であった。いずれも「母乳を出すためにがんばってお餅やご飯を食べた」と答えている。出産後の肥満については内因的要素も大きいと思われ

るが、餅などの過食がそれに拍車をかけていることも見逃せない。「ラーメンライスが好きでよく食べた」「ご飯は太ると思って減らしていたが、麺類はよく食べた」など麺類に関するものも5件あった。

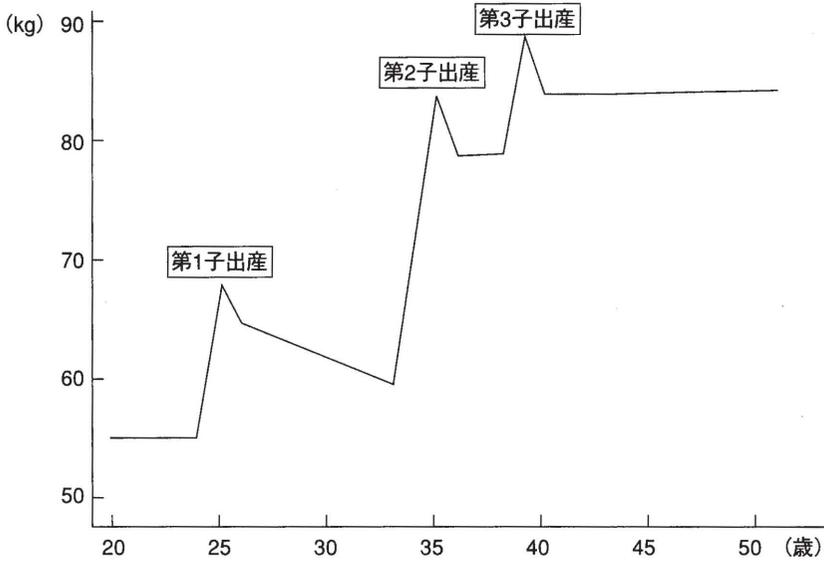


Fig. 3. Case 1

症例1

H.T. ♀ 59歳

授乳期には米飯3杯と餅2個程度を、一食に食べていた。

母親も同様に出産の度に太ったと記憶しているが、姉妹3名には出産後も肥満者はいない。

受講時

身長 158cm  
体重 84.6kg  
BMI 33.9

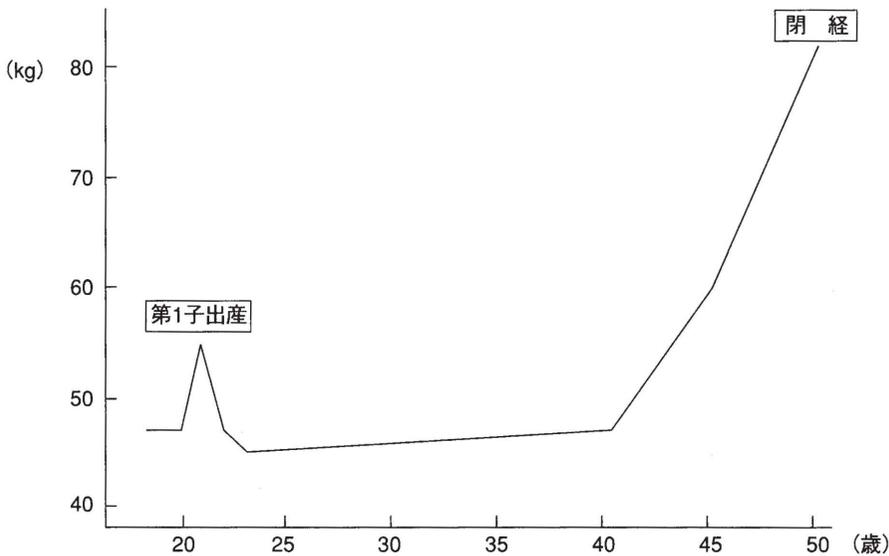


Fig. 4. Case 2

症例2

K.M. ♀ 51歳

45歳…姑の看病のため退職。

46歳…息子が結婚し食事の責任がなくなる。

この頃、運動量が激減。食生活が不規則になりおやつで済ませることが多くなった。

受講時

身長 158.5cm  
体重 81.6kg  
BMI 32.5

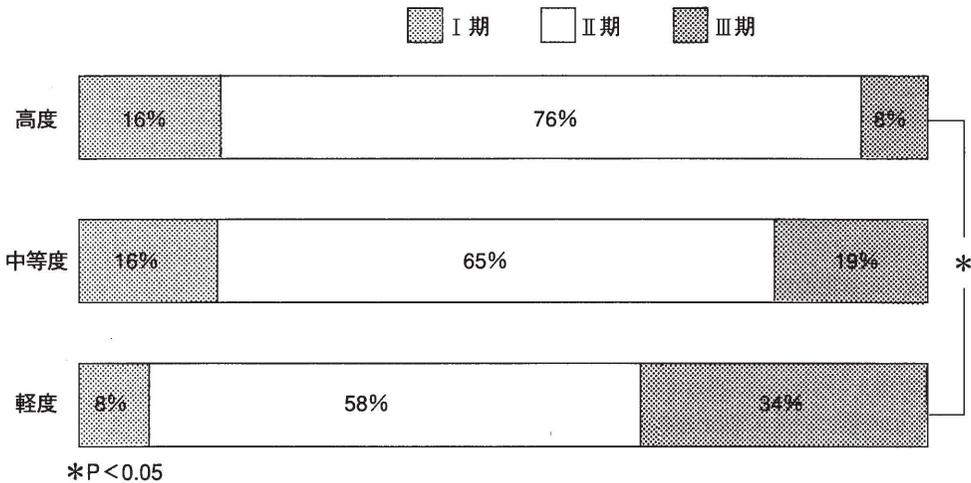


Fig. 5. Relation between degree and onset period of obesity

「とにかく量が多かった」の例としては、「夕食を子供たちと食べ、帰りの遅い夫に付き合ってもう一度食べた」、「伸び盛りの子供に栄養栄養と思って作っては自分も一緒に食べた」「二人の子供が受験期のために食事や夜食がまちまちで、そのたびに自分の口にもなにか入った状態だった」などがあった。家族の食生活を管理する主婦特有の行動がうかがわれ、⑩の「残り物を食べて」とあわせて注目される。

「ストレス」としては、「子育てに追われて」「夫の両親との同居」「病人の看病」など、自分自身の生活を確立できない代償を、「おやつ」や「アルコール」に求める傾向が見られた。なかには子供が幼稚園にいきだしてから姑と二人きりで家に居るのが苦痛なため喫茶店で時間を費やし、それがケーキの食べすぎにつながったと記述している例もあった。

特殊な例として、「薬や手術の影響で太った」とするものが8例あった。ホルモン剤2名、卵巣手術2名、胆石手術2名、抗甲状腺剤1名、単に「手術」とだけ記載したものが1名であった。

「出産後肥満」および「更年期肥満」の代表的な事例をFig. 3. および Fig. 4. に記した。

(3) 肥満度別に見た発現時期

Fig. 5. は BMI 別に見た肥満の発現時期である。「子供の時」「思春期」を合わせてI期、「結婚」「出産後」を合わせてII期、「40歳、50歳代」をIII期として比較した。

Table 3. Degree distribution of the prolonged obese women

	人	(%)
高度肥満群 (n=27)	8	(29.6)
中等度肥満群 (n=94)	7	(7.4)
軽度肥満群 (n=23)	1	(4.3)

\*:P<0.05

いずれの群においても、II期が圧倒的に一位を占めた。I期とIII期の関係で見ると高度肥満群ではI期がIII期より多くなっているが、中等度群ではほぼ同程度となり、軽度群ではIII期がI期を大きく上回った。

すなわち高度肥満群では若年からの肥満者が多く、軽度群では比較的更年期からの肥満者が多いということになる。

次に、肥満発現から30年以上持続している例を長期肥満者とし、その割合を肥満度別に比較した。

Table 3. に示すとおり高度肥満群では29.6%、中等度群では7.4%、軽度肥満群は4.3%となり長期肥満者は高度群に有意に多い結果となった。

高度肥満群には、体質および生活状況においてそれなりの要因があると思われるが、あわせて肥満の発現が早く長期にわたって肥満であることも、肥満度を高めている一因と思われる。

**Table 4.** Relation between degree and inductive factors of obesity

	過食 件 (件/n)	運動不足 件 (件/n)	その他の要因 件 (件/n)
高度肥満群 (n=27)	24(0.9)	8(0.3)	9(0.3)
中等度肥満群 (n=94)	103(1.1)	28(0.3)	19(0.2)
軽度肥満群 (n=23)	30(1.3)	12(0.5)	0(0)

#### (4) 「太りだした頃の状況」に関する認識の肥満度別比較

さきに Table 2. に示した「太りだした頃の状況」について BMI 別に検討を加えた。(Table 4.)

Table 2. の 11 項目のうち、「おやつ」、「脂っこい料理」、「穀類の過食」、「量が多かった」、「夜食」、「外食」、「残り物を食べて」、「アルコール」の 8 項目はまとめて「過食」とし、「運動不足」はそのまま「運動不足」に、「ストレス」「家族も肥満」「薬や手術の影響」の 3 項目は「その他の要因」として大別した。

延べ件数を対象者数で除した「件数/n」で比較すると「過食」と「運動不足」の記載はともに軽度肥満群で高値を示した。過食が最も予想される高度群では「過食」に関する件数/n は最も少なかった。

「その他の要因」については高度肥満群で件数/n が最も高く、軽度群では 0 であった。

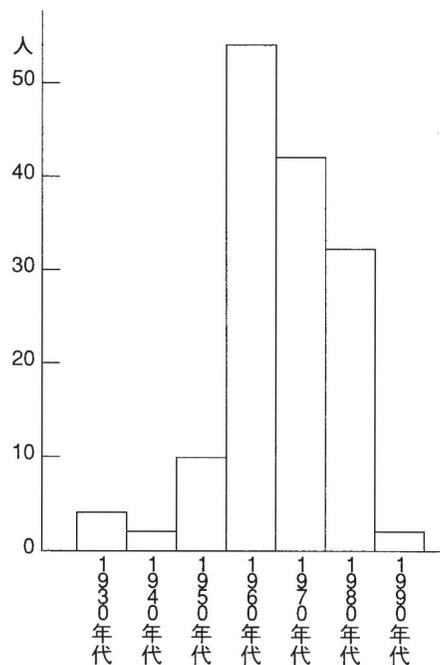
高度肥満群で「その他の要因」を記載した 9 件の内訳は、「ストレス」3 件、「家族も肥満」3 件、「薬や手術の影響」3 件であった。

この件数は客観的データではなく、受講者自らが肥満形成過程を振り返って記述したものの集計である。この数値から、高度肥満群では軽度群に比べて「過食」や「運動不足」が少なく「その他の要因」で太った人が多いと判断するのは早計であろう。

むしろ「過食」や「運動不足」に対する認識が、高度群においてやや乏しく、軽度群において高いのではないかとこの視点も含めて、今後さらに例数を増やし検討していきたい。

#### (5) 社会の変遷と肥満発現数

対象 144 名の肥満発現を年代別に分類して Fig. 6. に示した。



**Fig. 6.** Chronological distribution of onset numbers of obesity

1960年代から太った人が最も多く、それ以前は少ない。これは対象の年齢構成からして、この時期に出産期を迎えた人が多かったからであるが、別の視点で見れば、1960年代はわが国にとって高度経済成長が急激に進んだ時期でもある。わが国の肥満は1955年から1975年に急増したとされているが、食糧事情の好転や電化による家事労働の軽減など生活様式の変化が最大の原因であった。

今回の調査の対象はこの肥満急増期に、出産という最も太りやすいライフステージを迎えたわけで、その相乗作用が今回の結果になっているともいえよう。

アンケートで「とにかくよく食べた」と答えた主婦の一人は「戦中戦後、ご馳走の少ない時代に成長したため食べることに興味があり、極端にいえば朝起きてから寝るまで食べることを考えています」と述べている。ほかにも、「食べることが生きがい」(4件)、「食物を残すのはもったいない」(3件)といった記述があり、戦中戦後に子供時代を過ごした主婦の心理が感じられた。

なお「痩せていた」という記載も9例あり、子供時代には太りたくても太れない社会環境にあったことをうかがわせた。今回の調査では「子供の頃」や「思春期から」の発現は少数であったが、現在のような飽食の時代に子供時代を過ごしていれば、また異なった結果が出ていたことも十分予測される。

現に今回の対象中、唯一20歳代の人の肥満発現時期は「子供の時から」であり、その理由も「鍵っ子だったためおやつをよく食べた」という新しいタイプのものであった。時代の変遷につれて、肥満発現の時期や要因は大きく変化していくと思われる。

先に報告したとおり、女性の肥満は出産、授乳期に最も発現しやすいが、この肥満好発期を戦中戦後の食糧難時代に迎えた人とその後を迎えた人とでは、当然異なった傾向が予測される。今回の調査では60歳以下が84%と大半を占め、60歳以上の23名に関しても19名が65歳以下であったことから明確な結果は得られなかったが、今後対象数を増やして検討していきたい。

#### (6) ダイエット情報の影響

ダイエット情報の氾濫が正しい減量の妨げとなっている実態についてはこれまでも報告してきたが、今回のアンケートの中にもダイエット経験に触れたものが24件あった。「瘦身美容で11kg減ったが止めたら20kg太ってしまった」「ダイエットで20kg痩せたが風邪を引きやすくなり、その後は太るばかり」「副食抜きのダイエットを3ヵ月続けたところ体がだるくなり血清蛋白が不足といわれた」「減量をめざしている試みたがどれも効果がなく」「ヨガに通ったがお腹が空いてよく食べかえって体重がふえた」など、正しい知識が得られないままに試行錯誤しその結果かえって肥満を増悪させた経過がうかがわれた。ダイエット情報も現代における肥満促進要因として見逃せない。

## 要 約

- (1) 本学ダイエット講座受講の主婦144名を対象に、肥満形成の時期、年齢、および要因について自由記述を中心としたアンケートを行なった。
- (2) 肥満の時期としては「出産後」が圧倒的に多く、ついで「更年期」であった。年齢としては25歳から34歳までにピークがあった。
- (3) 高度な肥満群ほど、肥満発現の時期が早く、長期にわたって肥満であることが注目された。
- (4) 肥満要因としては「おやつ」「授乳期の餅」などを中心とした「過食」と「運動不足」を挙げる人が多かった。「過食」の背景は多様で、食物に接する機会の多い主婦特有の悩みとともに、食糧事情の悪い時代に育った心理的要因もうかがわれた。
- (5) 軽度肥満群では、自己の肥満要因を「過食」と「運動不足」に見ている人が多く、高度群では「ストレス」「家族も肥満」「薬や手術の影響」を挙げる割合が他群より高かった。
- (6) 肥満発現年代は1960年以降が9割を占め、食糧事情などの時代的要因も影響していると思われた。
- (7) 短絡的ダイエットが、肥満を促進した例もあった。

主婦の肥満を形成する諸要因について、今後も幅広い考察を加えながら、より効果的で人間らしい減量指導を開発していきたい。

## 文 献

- 1) 後藤、馬場、鈴木、小西、楠、武庫川女子大学紀要(自然科学編), 39, 9-15(1991)
- 2) 後藤、馬場、田村、鈴木、小西、楠、武庫川女子大学紀要(自然科学編), 40, 13-20(1992)
- 3) 佐々木温子、池田義雄, 第9回日本肥満学会記録誌, 258-259, 1989
- 4) 井上修二、江川正人, 肥満症「診断・治療・指導のてびき」, 日本肥満学会編, 医歯薬出版, 東京 p7(1993)
- 5) 小西、後藤、鈴木、園田、楠, 第41回日本栄養改善学会講演集, 143(1994)