

# 11. 体重変動と心血管疾患発症について

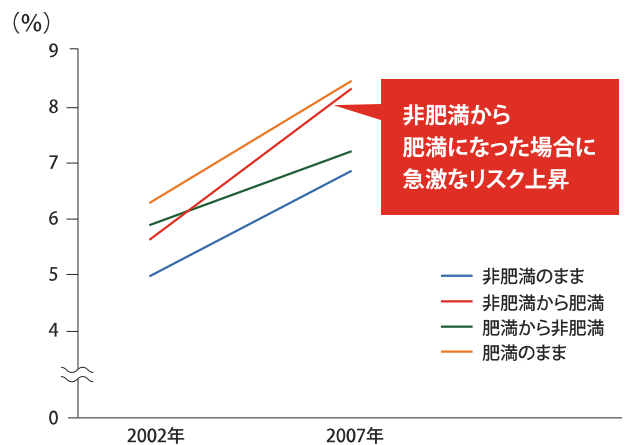
毎年健診が近づくと、慌てて食事制限をしたり、歩いてみたり…なんとかして体重を減らしたいと考える方は多いのではないのでしょうか。肥満は、身長と体重から計算されるBMI(=体重[kg]/身長[m]<sup>2</sup>)が25(kg/m<sup>2</sup>)以上で定義されます。そこで、肥満が身体にどのような影響があるのかについて、久山町住民の皆さまの健診結果を用いて検討しました。

肥満ではなかった人が5年後に肥満になった場合に、心血管疾患(心筋梗塞や脳卒中)を起こすリスクを推計すると、そのリスクが1.4倍高まると推定されました(図)。反対に、肥満だった人が5年後に肥満ではなくなることで、心血管疾患の危険因子といわれる血圧や脂質、肝酵素の値は総じて改善していました。このように、体重を適正に保つことは心血管疾患の予防に重要であることが示唆されます。

さらに、肥満に関連する食行動についても検討しました。その結果は、早食い、間食、寝る前2時間以内の食習慣がある人は、これらの習慣がない人に比べて肥満や腹部肥満(腹囲:男性90cm以上、女

性80cm以上)のリスクが高くなることが明らかになりました。肥満が気になる方は、ゆっくりと噛んで食べる、間食の回数や量を見直すなどの食行動をできるところから改善していきましょう。また、定期的な運動習慣をもつことも大事です。

図. 5年間での体型変化による心血管疾患発症リスクの変化



# 12. 早食いと肥満について

肥満がさまざまな生活習慣病を引き起こすことはよく知られており、早食いをする人や間食をすること、寝る前2時間以内に夕食を食べるといった望ましくない食行動が肥満に関連していることが言われています。そこで、平成26年度の生活習慣病予防健診を受診された皆様の結果を用いて、このような望ましくない食行動をする人には肥満の人が多いのか調べてみました。

その結果、早食いをする人はしない人に比べて肥満のリスクが1.8倍高いことが分かりました(図)。また、間食や寝る前2時間以内に夕食を食べるといった食行動をする人は、これらの食行動をしない人に比べて肥満のリスクが約1.3倍高かったです。さらに、これらの望ましくない食行動が多い人ほど、肥満になっていることも分かりましたので、該当する方には食行動の見直しをお勧めいたします。

早食いは、満腹になるまでにたくさん食べてしまうことから肥満につながると言われています。早食いをせ

ずにゆっくり食べるには、「よく噛(か)む」ことがポイントとなります。一口の量を減らすことで意識せずに噛(か)む回数が増えると言われていしますので、ぜひ試してみてください。1日3回の食事は、運動とともに健康に大きな役割を占めています。まずは日々の食行動を振り返ってみて、望ましくない場合には、その食行動の見直しをして肥満の予防・改善に努めましょう。

図. 早食いと肥満のリスク

