

## 職員健診受検者における食生活の意識調査

長崎大学保健管理センター

鷲池 トミ子 前田 真由美

大坪 敬子 石井 伸子

長崎大学医学部附属病院

豊里 英子

### 【はじめに】

長崎大学では教職員の健康診断に際し、非常に高率に生活習慣病危険因子が見出される。そこで最も重要な関わりを持つ食生活について、血液検診と同時に調査を行った。さらにその食事調査をとおして自己の食生活についてどのように認識しているかあるいはできたかアンケート調査を実施し検討した。

### 【対象及び方法】

対象 長崎大学教職員で肝・脂質等検診の受検者

方法 平成10年10月～11月に実施した肝・脂質等検診と食事調査の受検者576名(男348名, 女228名)に血液検査結果と共に食事調査結果報告書を送付。その内容は、各食品の適正量と各自の摂取量及び充足率、また栄養素の所要量と各自の摂取量

及び充足率、摂取エネルギーPFC比などである。その後、平成11年5月に食事調査と結果報告書についてのアンケート調査を実施。回収(回収率41.8%)した241名分(男125名, 女116名)の調査結果をもとに教職員が自己の食事調査結果をどのように受け止めたか、また食生活についてどのように認識できたかについて男女別、検査結果の正常、異常群別に検討した。

### 【結果】

結果報告書の内容は約9割の人がだいたい理解できたと答えた。

食品の適正摂取量は「自分の思っていた量と同じ」と答えた人はわずか4人に1人であった。「大きく違う」と答えた人も4人に1人で、「大きく違う」または「少し違う」と答

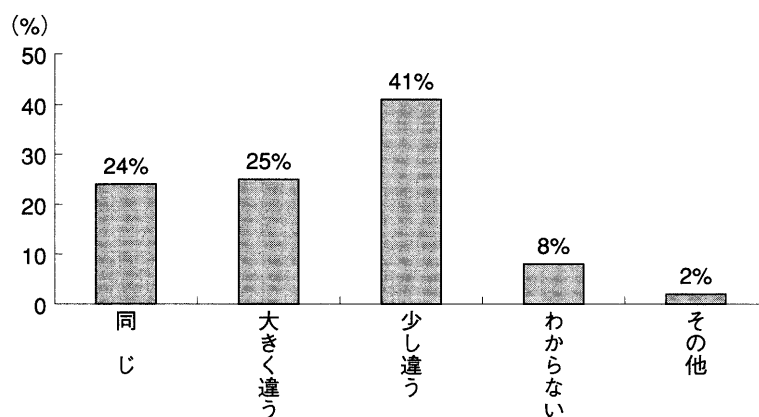


図1 食品の適正摂取量はあなたが思っていた量と比べていかがでしたか？

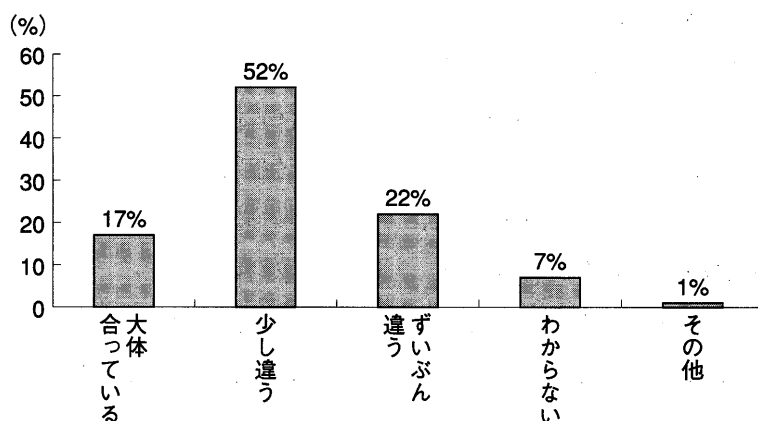


図2 自分が摂っている食事と理想的な食事は合っていると思いますか？

えた人は66%を占めた(図1)。つまり3人に2人は違って認識していたことになる。「わからない」と答えた人(8%)を含めると食品の適正摂取量は7割以上の人知らなかったというのが現状である。食事は日常的な事であるものの、食品の適正摂取量は案外と知られていない事がわかった。特に違って認識していた項目は油脂、肉、カロリーなどの必要量であった。

また自分の食事と理想的な食事が「だいたい合っている」と答えた人も17%と少なく、「少し違う」または「ずいぶん違う」と答えた人は74%にのぼった(図2)。実際に自分が摂っている食事でもまた理想的な食事とは違っているという結果であった。

自分の食事の問題については、約7割の人が何らかの食品が過剰と答え、その食品として油脂、肉、カロリー等があがった。特に男性は油脂の過剰を、女性はカロリーの過剰を1番の問題に挙げた。逆に何らかの食品が不足と答えた人も約6割を占め、野菜、果物、乳製品等があげられた。これらの食事の問題に対し約6割の人は解決方法を見つけていた。しかし一方、3割の人が、忙しい・時間が少ないなど解決方法を見つけれないでいた。

今回の血液検診で異常値を示した群の6割

は血液検査結果の原因を食事調査結果の中に見つける事が出来た。しかし「探したが見つけられなかった」「探してもいないしよくわからない」や、異常があるにもかかわらず「食事に問題はない」と答える等、問題を認識できなかった人達が約3割存在した。逆に血液検査は正常であっても自分の食事に問題があると認識したのは正常群の35%にみられた。異常値を示した群は、正常値群と比べて何らかの食品の過剰摂取が多く認められた( $P < 0.001$ )。その項目は油脂、肉などで有意に高かった( $P < 0.01$ )。何らかの食品の不足については両群に差はなかった。

また男女別に検討した結果、食品の適正摂取量や理想的な食事に対する認識には差がなかった。

### 【まとめ】

長崎大学教職員の肝・脂質等検診の受検者に対して、食事調査と結果報告書についてのアンケート調査を実施した。その結果

- 1 食品の適正摂取量は違って認識している人が多く、案外と知られていない。
- 2 実際に自分が摂っている食事でもまた理想的な食事とは違っている人が多い。
- 3 自分の食事の問題として油脂、肉、カ

ロリー等の食品の過剰や、逆に野菜、果物、乳製品等の食品の不足があげられた。これらの食事の問題に対し約6割の人は解決方法を見つけていた。

- 4 血液検査の異常があるにもかかわらず、問題を認識できなかった人が約3割、逆に正常群であっても自分の食事に問題があると認識できた人は3割を超えた。

- 5 食品の適正摂取量や理想的な食事に対する認識に男女差は見られなかった。

食事は日常的な事で長年の習慣になっており、生活習慣病予防の為の第1歩として今後食品の適正摂取量に対する指導は重要であると思われた。

(本論文の要旨は第38回長崎県総合公衆衛生研究会で発表した)