

# 成人女性の肥満に関する意識と体脂肪率との関係

浦田 秀子<sup>1</sup> 西山久美子<sup>1</sup> 勝野久美子<sup>1</sup>  
福山由美子<sup>1</sup> 北島 浩美<sup>1</sup>

**要旨** 20~77歳の女性341名を対象に肥満に関する意識と体脂肪率(%F)との関係を検討した。%Fの測定はKett社製 FITNESS ANALYZER BFT-3000を用い、%Fによる肥満の判定は%F30%以上を肥満とし、それ以下を非肥満とした。%Fにより肥満と判定された者は52名で、非肥満者は289名であった。対象者の約7割が「太っている」と思っていたが、実際に%Fで30%以上のものは約2割であった。肥満者では「やせたほうが健康にいい」など健康上の理由でやせたいと思うものが多く、一方、非肥満者は「洋服が合う」など美容上の理由であった。また、20歳代では美容のためやせたいと思うのに対して、40歳以上では健康を維持するためであり、年代間で違いがみられた。

長崎大医療技短大紀 8: 63-65, 1994

**Key words** : 肥満, スリム指向, 体脂肪率, FITNESS ANALYZER

## I. はじめに

肥満は成人病のリスクファクターの一つと考えられ、肥満対策は健康管理上大切な問題となっている。一方、社会的にスリム指向が強くなり、そのために若年女性の肥満への関心は高く、ダイエット食品や痩身法などが流行している。しかし、それらは健康上問題があるとして指摘されているものもある<sup>1)</sup>。

そこで、健康指導上の資料とするため、成人女性の肥満に対する意識と体脂肪率(%F)との関係を検討した。これまで肥満度や体格指数などで肥満を判定し、身体意識などとの関連で報告はされているが<sup>2)3)4)</sup>、肥満は体脂肪量の増加であることから、%Fとの関係で検討することは意義あることと考える。

## II. 対象および方法

対象は短大生や保健所の主催する健康教室などに参加した20歳~77歳の女性341名であった。肥満に関する意識は質問紙を用い、%F測定時に記入してもらった。内容は、現在の自分の体重に対してどう思っているか、ま

た今後の希望について、さらにやせたいと思っているものにはその理由を選択肢のなかから複数回答で求めた。

%Fの測定は近赤外線法による体脂肪計 Kett 社製 FITNESS ANALYZER BFT-3000を用い、%Fによる肥満の判定は%F30%以上を肥満<sup>5)</sup>とし、それ以下を非肥満とした。また、肥満度(桂法)もあわせて算出した。

## III. 結 果

### 1) 対象者の身長・体重・%Fの測定値および肥満度

対象者の平均年齢は42.7±16.6歳で、年代別人数は20歳代および50歳代が110名で最も多く、ついで60歳以上52名、30歳代33名および40歳代36名で30歳~40歳代が少なかった。表1に示すように全対象者の身長は154.6±5.9cm、体重53.2±6.9kg、%F26.6±3.2%、肥満度109.2±16.2%であった。年代別の%Fの平均値は20歳代24.8±2.3%、30歳代24.5±3.6%、40歳代27.2±2.9%、50歳代28.0±2.9%、60歳以上28.5±2.3%で年代とともに増加していた。今回の対象者の中で%F30%以上の肥満者は52名(15.2%)で、年代別人数は20歳代にはおら

表1. 対象者の身長, 体重, 体脂肪率の測定値および肥満度

	全対象 (n=341)	20歳代 (n=110)	30歳代 (n=33)	40歳代 (n=36)	50歳代 (n=110)	60歳以上 (n=52)
身長(cm)	154.6±5.9	158.3±5.6	156.1±4.1	155.2±5.0	152.4±4.6	150.2±5.5
体重(kg)	53.2±6.9	51.3±5.6	51.4±6.9	55.7±7.1	54.4±7.6	54.3±6.5
体脂肪率(%)	26.6±3.2	24.8±2.3	24.5±3.6	27.2±2.9	28.0±2.9	28.5±2.3
肥満度(%)	109.2±16.2	98.0±9.1	102.1±14.1	112.6±13.6	115.8±15.7	120.9±15.5
						Mean±SD

1 長崎大学医療技術短期大学部看護学科

ず、30歳代が3名(5.8%), 40歳代7名(13.5%), 50歳代28名(53.8%), 60歳以上14名(26.9%)で、50歳以上が約8割を占めていた。

2) 体重に対する意識と%Fとの関係

図1に示すように、現在の体重に対して「太っている」と思っているものは237名(69.5%)で肥満者52名、非肥満者185名であった。「ちょうどよい」、「やせている」と思っているものはいずれも非肥満者でそれぞれ78名(22.9%), 26名(7.6%)であった。今後の希望として「やせたい」と思っているものは肥満者50名、非肥満者191名であり、「このままでよい」と思っているものは肥満者2名、非肥満者59名で、「太りたい」と思っているものは非肥満者の18名であった。

3) やせたい理由と%Fとの関係

「やせたい」と思っているものについて、肥満者50名と非肥満者191名にわけてその理由を比較してみた。図

2に示すように肥満者では「やせたほうが健康によいと思う」と答えたものが86.0%で最も多く、ついで「標準体重に比べて太りすぎと思う」、「太っていると思う」であった。一方、非肥満者ではそれぞれの理由についてはほぼ4割近くの人が回答しているが、肥満者より多い項目は「洋服が合う」、「見た目によい」であった。

4) 年代別にみたやせたい理由

「やせたい」と思っているものの年代別人数は20歳代84名、30歳代16名、40歳代27名、50歳代78名、60歳以上は36名であった。年代別特徴をみるためにやせたい理由を20歳代に多い項目からならべてみた(図3)。20歳代で多かったのは「洋服が合う」、「見た目によい」で6割程度のもので答えていたが、これらは年齢が増すごとに少なくなっていた。一方、「やせたほうが健康によい」は20歳代では約3割であるが、50歳以上になると7割以上のものが答えていた。

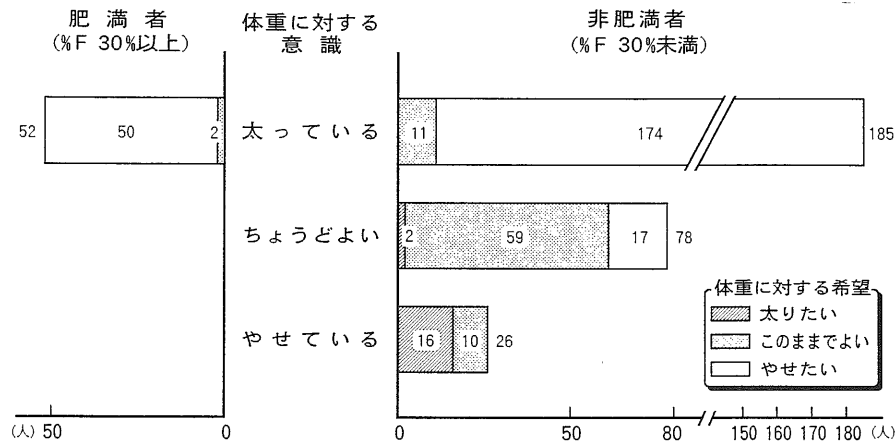


図1. 体脂肪率による肥満者・非肥満者の体重に対する意識

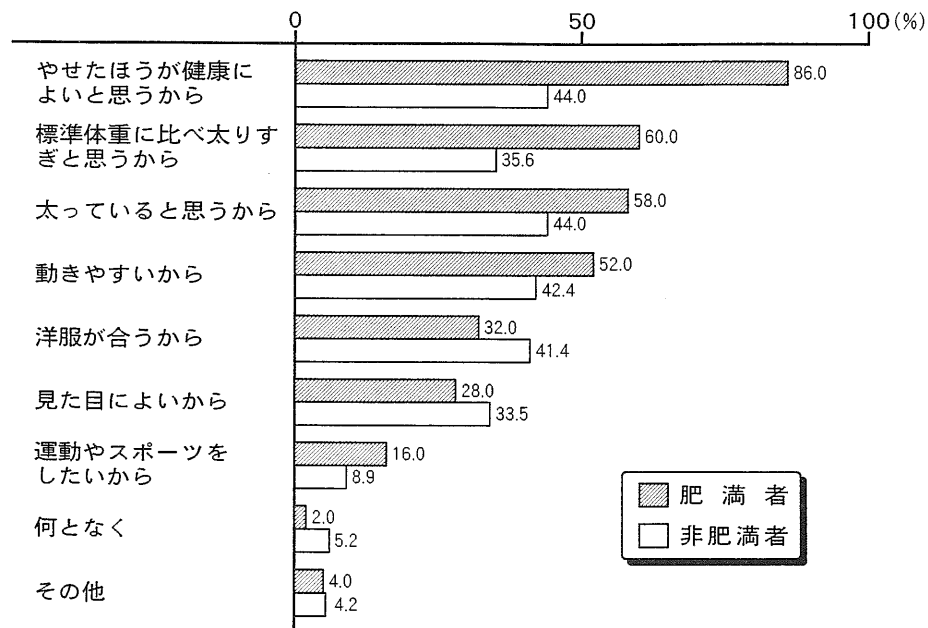


図2. やせたい理由—肥満者・非肥満者の比較—

肥満に関する意識と体脂肪率

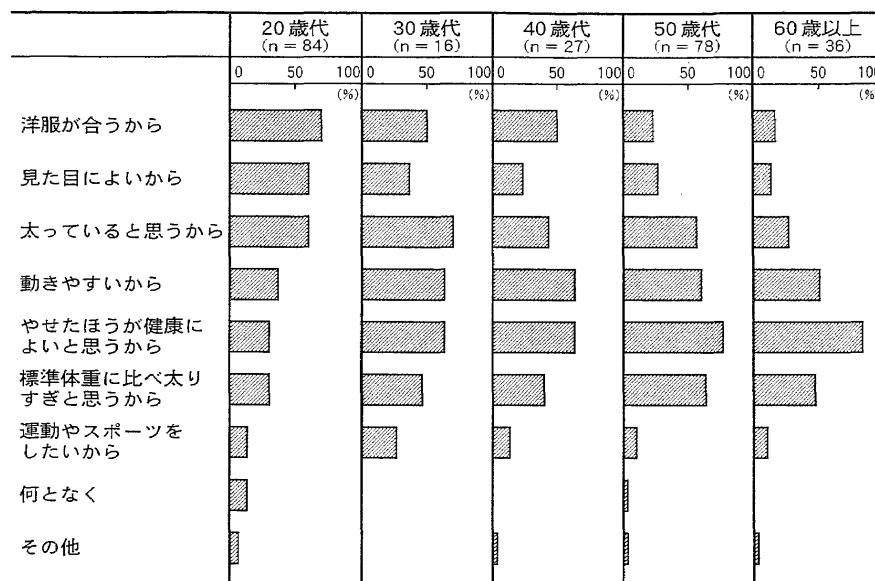


図3. 年代別にみたやせたい理由

IV. 考 察

女性の%Fは加齢とともに増加するといわれているように<sup>9)</sup>、今回の対象者も年代ともに増加していた。体重に対する意識では「太っている」と思っているものは全体の7割で、そのなかで肥満者はほぼ2割であり、実際は肥満ではないのに肥満の意識をもっているものが多く、これまでの報告と同様の結果であった<sup>2)3)4)</sup>。

肥満者52名は「太っている」と肥満を自覚しており、そのうち50名は「やせたい」と減量を希望していた。しかし、肥満者2名は肥満の意識はあるものの「このままでよい」と答え、非肥満者が「ちょうどよい」と思いながらもさらに「やせたい」と17名が希望するなど対比する結果であった。健康観や身体意識などはライフスタイル、環境などさまざま因子で形成されるが、肥満者・非肥満者ともに自分の体格や肥満について正しく認識できるように指導が必要である。現在は、マスコミを通じて健康情報は氾濫しており、指導上は医学的根拠をもって対応することが重要となる。

「やせたい」理由については肥満者のほとんどが「やせたほうが健康によいと思う」、「標準体重に比べ太りすぎと思う」と答えていた。「肥満は健康・長寿の敵」といわれるように、今回肥満者の約8割が50歳以上のものであったことから、これからの老年期を健康で活動的な生活を送るためには肥満の改善が必要であると認識しているものと思われる。

「やせたい」理由を年代別に比較してみると20歳代に「洋服が合う」「見た目によい」など美容上のものが多いのに対して、40歳以降になると「やせたほうが健康によいと思う」など健康を維持するための理由であった。年

代別の対象者数にばらつきがあるものの、年代による違いが示された結果であった。

今回、成人女性の肥満に対する意識を検討してきたが、その意識が日常生活行動にどのような影響を及ぼしているのかについても明らかにする必要がある、今後の課題と考える。さらに対象者数を増やし、男女別にも検討していきたい。

本論文の要旨は第20回日本看護研究学会総会において報告した。

文 献

1. 大野誠：知的エリートのためのザ・ダイエットマニュアル 宇宙堂八木書店、東京、1988、pp231-257.
2. 厚生省保健医療局健康増進栄養課：昭和59年国民栄養調査概要、1986、68:185-189.
3. 太田あや子、波多野義郎、斉藤弥生：大学生の身体像に関する自己認識。CURCULAR、1988、49:35-41.
4. 吉成啓子：40歳代の女性の身体意識。白百合女子大研究紀要 26:31-52、1990.
5. Heuneman R. L, Hampton M. C, Shapiro L. R. and Behnke A. R. : Adolescent food practices associated with obesity. Federation Proceedings, 1966, 25:4-10.
6. 西山久美子、大塚健作、浦田秀子、勝野久美子、福山由美子、田原靖昭、網分憲明：水中体重法による年代別にみた女性の体脂肪率。長崎大医療技短大紀 1991、5:1-7.