

報告書名：就業者の食習慣と肥満に関する研究 ～肥満予防のためのセミナーの効果～  
研究者名：渋谷耕司<sup>1)</sup>、武井典子<sup>1)</sup>、小笠原妙子<sup>2)</sup>、石井拓男<sup>3)</sup> (研究協力者:伊藤謙三<sup>1)</sup>)  
所 属：<sup>1)</sup>(財)ライオン歯科衛生研究所、<sup>2)</sup>ライオン(株)健康管理センター、<sup>3)</sup>東京歯科大学社会歯科学  
研究室

近年、肥満は歯周病や咀嚼など口腔と密接に関連していることが報告されている。筆者らも、事業所就業者を対象にBMI (Body Mass Index) と食習慣との関連性を調査し、BMI は早食いなど食べ方と関連していることを認めた。また、同調査で年代が高くなるに従い肥満者の割合が増加したのに対し 50 歳代では減少しており、事業所で実施している肥満者(BMI=25 以上)を対象とした「健康づくりセミナー」の効果が考えられた。

今回は、肥満防止における「健康づくりセミナー」の効果をBMIの変動をもとに明らかにするとともに、肥満を防ぐ食習慣について検討するために、セミナー参加者の健康行動、特に目標設定と実行状況、肥満と関連している「食べ方」について質問紙調査を行った。また、セミナー参加者の口腔状態をみるため歯科検診を行った。対象者は、セミナー参加者 381 名(49.0±7.2 歳)、質問紙調査回答者 175 名(48.8±7.0 歳)、および、歯科検診受診者 127 名(48.2±7.6 歳)である。

その結果、「健康づくりセミナー」参加者は、セミナー参加前の1年間のBMIの変化値は平均で0.15増加したが、セミナー参加1年後は、-0.33と有意に減少しており、肥満が健康教育により減少することが明らかとなった。一方、BMIはセミナー参加2年以降から増加し、3年後にはセミナー参加時の状態に戻った。

セミナー参加時に各自が立てた健康目標の実行期間は数ヶ月が35.8%、1年間で34.7%、合計71%であり、BMIの変動との関連が示唆された。なお、2003年の現在も実行は26.6%であった。

セミナー参加時に立てた健康目標のうち、食事の内容に関係している「糖、油分の摂取の減少」「栄養のバランス」などは実行されたが、食べ方に関係している「食事量の減少」「よく噛む」などは実行されず、自己管理能力に関わる行動の改善の難しさが推察された。

セミナー参加者でも、「大食と小食」「早食いと遅食い」でBMIに差が認められ、大食、早食いが肥満に関係していること、肥満防止に食事の量、よく噛むことの重要性が示唆された。

セミナー参加者(平均BMI=26.6)の口腔状態は、セミナーに参加しなかった同世代就業者(平均BMI=22.7)と比較してCPIおよびDMFTともに差が認められなかった。

以上のことから、成人の肥満は健康教育によって防止できること、さらに長期的な効果を持続させるには、肥満防止と関連している食べ方の改善を含めた継続的な介入の重要性が示唆された。