

短期減量指導プログラム実施後の体重変化と 生活習慣要因の関連

ミツハシ エツコ* リ チョン スウ カワク ボ キヨシ
光橋 悦子* 李 廷 秀* 川久保 清*

目的 地域住民を対象に行われた短期減量指導プログラム修了後の減量の継続性と、これに関連する生活習慣要因について検討することを目的とした。

方法 対象は平成4年から11年までの過去8年間に、都内の運動型健康増進センターで行われた12週間の減量プログラムを修了した243人とした。この減量プログラムでは個別の栄養・運動指導を含め、毎週1回集団指導および有酸素運動を行っている。対象者に平成11年11月、郵送調査を行った。調査票には調査時点での体重、1日の平均歩数、食習慣などの項目を設定した。

結果 調査票の回収者数は128人（回収率54.0%）、回答者の平均年齢は 51.6 ± 9.6 歳であり、減量プログラム修了後平均4年経過していた。調査時の体重について回答した126人で分析すると、プログラム参加前の平均BMIは 26.7 ± 2.6 kg/m²、プログラム修了時では 25.5 ± 2.6 kg/m²であった。調査時での平均BMIは 25.8 ± 2.9 kg/m²であり、減量プログラム修了時より有意に高かったが、参加前より有意に低かった（いずれも $P < 0.01$ ）。

減量プログラム修了後BMIが1以上増加していた者は54人（42.9%）であった（リバウンド群）。またBMIが1以上減少していた者は24人（19.0%）、減量プログラム修了後BMI24未満を保持していた者は28人（22.2%）であった（解消群）。その他20人（15.9%）は、プログラム修了後、BMIに有意な変化はみられなかったが、BMI \geq 24であった（平均 27.4 ± 2.8 kg/m²）。

調査時点での1日の平均歩数は効果維持群よりリバウンド群で有意に少なかった。食生活に注意する者の割合は、リバウンド群より効果維持群で高かった。

結論 短期減量指導プログラム修了後、平均4年経過した時点で体重が再び増加していた者の割合は42.9%であった。より高い身体活動量および適切な食生活を維持することが、肥満女性での減量効果を維持するために重要といえる。

Key words : adherence, obesity, weight reduction and rebound, women

* 東京大学大学院医学系研究科保健科学・看護学専攻健康増進科学分野
連絡先：〒113-0033 文京区本郷7-3-1
東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻健康増進科学 光橋悦子