

鳥取県の20～39歳におけるメタボリックシンドロームの現状について

財団法人 鳥取県保健事業団 ○西谷咲貴子 梶川 貴子 村上久美子

I はじめに

2008年より始まった特定健診・特定保健指導は、対象年齢を40～74歳としている。しかし、生活習慣病は40歳以前の生活習慣が大きく影響していると思われるため、特定健診・特定保健指導の対象外となっている若い世代（20～39歳）におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の状況と標準問診からの生活習慣結果の概要について調査したので報告する。

II 対象者

平成23年度に財団法人鳥取県保健事業団で健康診断を受けた20～39歳の者のうち、メタボリックシンドローム判定基準の検査項目データが揃っている受診者の健康診断結果（男性：2968名、女性：1747名）

III 集計方法

非該当、腹囲のみ該当、腹囲+リスク1つ、腹囲+リスク2つ、腹囲+リスク3つの計5つの群に分けて、男女別に集計した。

表1 メタボリックシンドロームの判定内訳		男性(人)		女性(人)	
非該当		2064	69.5%	1637	93.7%
腹囲のみ該当		367	12.4%	57	3.3%
腹囲+リスク1つ	腹囲+血圧	151	12.4%	26	2.2%
	腹囲+脂質	211		10	
	腹囲+血糖	7		3	
腹囲+リスク2つ	腹囲+血圧+脂質	134	5.1%	7	0.6%
	腹囲+血圧+血糖	9		4	
	腹囲+脂質+血糖	8		0	
腹囲+リスク3つ	腹囲+血圧+脂質+血糖	17	0.6%	3	0.2%

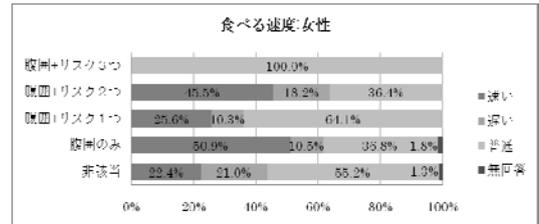
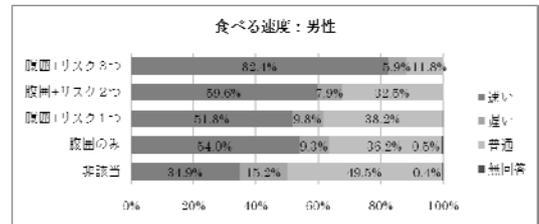
IV 結果

(1) メタボリックシンドローム該当者は、男性5.7%、女性0.8%、予備群該当者は、男性12.4%、女性2.2%であった。また、腹囲のみ基準に該当した者は、男性12.4%、女性3.3%であった（表1）。

(2) 食べる速度についての質問では、男性の腹囲+リスク3つの群で、「速い」と回答した者が82.4%となっており、

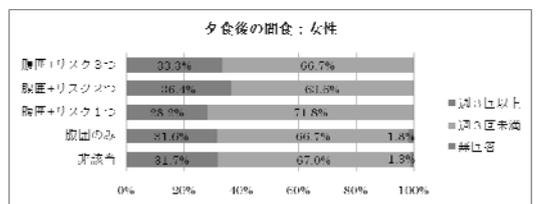
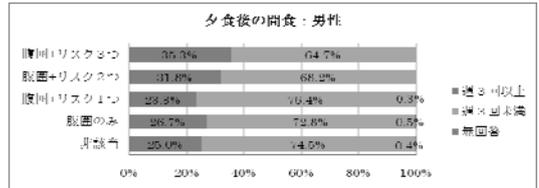
約8割の者が食べる速度が速いと自覚している。

女性では、全ての群において「普通」と回答した者が一番多くなっている。その中でも一番割合が高いのは、腹囲+リスク1つの群で64.1%であった。腹囲のみ該当の群と腹囲+リスク2つの群で、「速い」と回答した者が約5割となっている。

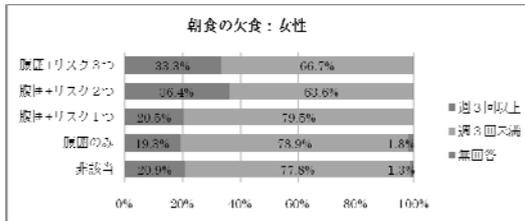
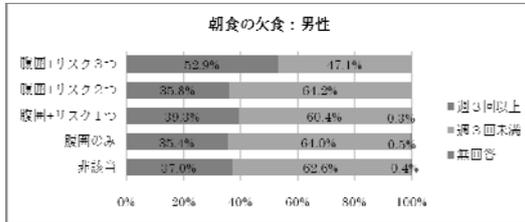


(3) 就寝前2時間以内に食事をとる習慣についての質問では、「週3回以上」と回答した者が最も多かったのは、男性の腹囲+リスク3つの群で58.8%であった。男性のその他の群と女性においては、「週3回未満」と回答した者が約6～7割となっており、リスクの数による差はあまりみられなかった。

(4) 夕食後の間食についての質問では、男女ともに「週3回以上」と回答した者は全体的に少ないが、メタボリックシンドローム該当者で割合は高い傾向にあった。

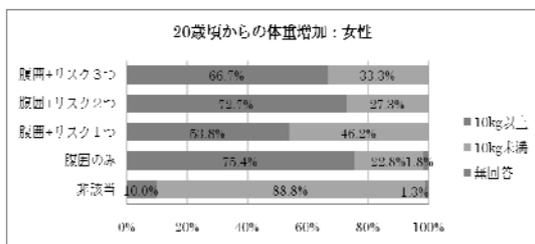


(5) 朝食の欠食についての質問では、週3回以上欠食している者の割合が最も多いのは、男性の腹囲+リスク3つの群で52.9%であった。女性の場合でも、リスクの数が増えるにしたがって、欠食する者の割合も増えている傾向がみられた。



(6) 20歳頃からの体重増加についての質問では、「10kg以上増加した」と回答した者の割合は、男性の腹囲+リスク3つの群で52.9%と最も高い結果となった。

女性は、非該当以外の群で5割以上の者が「10kg以上増加した」と回答した。



(7) この1年間の体重の増減についての質問では、「±3kg以上の増減があった」と回答した者の割合は、非該当の群で、男性31.3%、女性27.3%であった。

男性のその他の群では、5割以上の者が「±3kg以上の増減があった」と回答した。

(8) 1日におよそ連続60分くらい歩く習慣についての質問では、男女ともに「歩いている」と回答した者の割合は少なかった。男性は、腹囲+リスク3つの群で、その

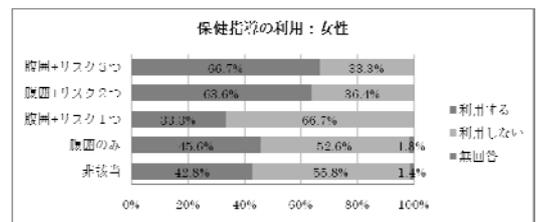
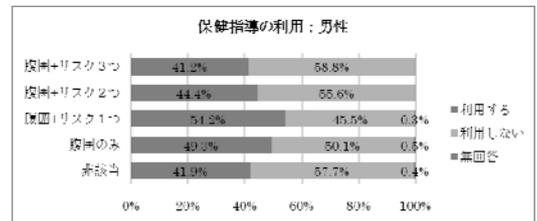
他の群と比較しても低い割合となった。女性は、「歩いている」と回答した者の割合が一番高いのは、腹囲+リスク3つの群で33.3%であった。

(9) 運動習慣についての質問では、「週2日以上・30分以上、汗をかくような運動を行う」と回答した者は、男性は全体的に割合が低いが、リスクが2つまでの群では、3割前後が「行う」と回答している。女性は、男性に比べて、「行う」と回答した者の割合は低いが、腹囲+リスク3つの群は全員が「行う」と回答している。

(10) 歩く速度についての質問では、「同年代の同性と比べて速い」と回答した者は、女性と比べて男性は割合が高い結果となった。女性で腹囲+リスク2つの群は、全員が「遅い」と回答している。

(11) 睡眠についての質問では、男性は腹囲+リスク3つの群、女性は腹囲のみ該当の群と腹囲+リスク2つの群において、5割以上が睡眠不足と回答している。

(12) 保健指導の利用についての質問では、「機会があれば利用する」と回答した者は、男性は全体的に4~5割、女性はメタボリックシンドローム該当者で6割、その他の群は3~4割だった。



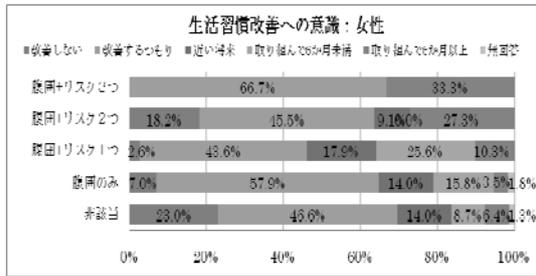
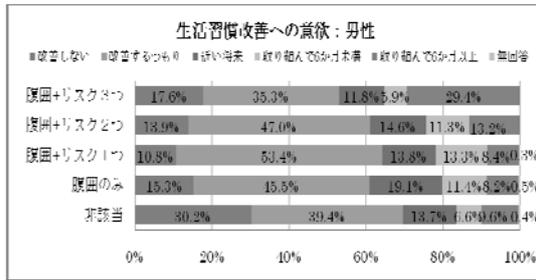
(13) 生活習慣改善についての質問では、「改善しない」と回答した者の割合は、男女とも非該当の群において最も高かった。

「近い将来改善する」と回答した者の割合は、女性と比べて男性の方が高い傾向にあった。

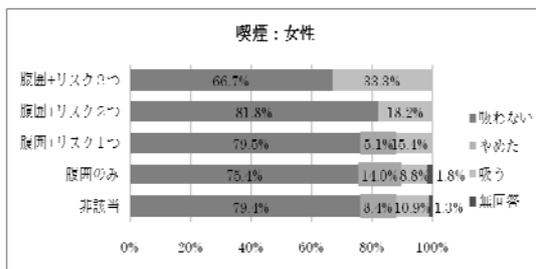
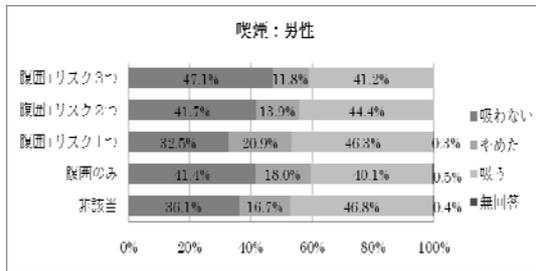
「取り組んで6ヶ月以上である」と回答した者の割合は、男女とも腹囲+リスク3つの群において最も高かった。

何らかの改善に取り組んでいる者（取り組んで6

ヶ月未満・6ヶ月以上の合計)の割合は腹囲+リスク1つの群以外は男女で大きな差はみられなかった。



- (14) 喫煙についての質問では、男性は全ての群において「喫煙する」と回答した者の割合が4割を超えていた。女性は男性より「喫煙する」と回答した者の割合は低いが、腹囲+リスク3つの群においては3割を超えていた。



- (15) 飲酒についての質問では、男性は、「飲まない」と回答した者の割合は腹囲+リスク3つの群で7割であったが、腹囲のみの群では31.2%、非該当の群では31.6%と低い割合であった。

「毎日飲む」と回答した人は、腹囲+リスク3つの群で5.9%と最も少なく、その他の群では、10~20%程度であった。

女性は、「飲まない」と回答した者の割合は腹囲+リスク3つの群で全員、その他の群は5割以上であった。

男女とも、「飲まない」と回答した者の割合は、腹囲+リスク3つの群で最も高い結果となった。

週1日以上飲酒習慣がある者の割合が最も高く、また、「飲まない」と回答した者の割合が最も低いのは非該当の群であった。

V まとめ

若い世代の集計であったにも関わらず、20歳頃の体重から10kg以上増加した人が、男性の腹囲+リスク3つの群で52.9%、女性では非該当以外の群で5割以上みられた。生活習慣の状況を見ると、「週3回以上、夕食後に間食をとる」、「週3回以上、朝食をとらないことがある」と回答した者の割合は、リスクの数が増えるにつれて高くなる傾向にあった。また、男女ともに運動習慣がない人が多い。このような生活習慣が体重増加につながったのではないかと考えられる。

非該当の人の生活習慣をみると、男女ともにお酒を飲まない人の割合は少なく、週1日以上飲酒すると回答した者の割合は高い。また、生活習慣改善への意識を問う質問では、改善しないと答えた者の割合が高い。今後もこのような生活習慣を続けていくとメタボリックシンドローム該当者が増加していく可能性が高いと考えられる。

生活習慣の改善について、「保健指導を受ける機会があれば利用する」と答えた者は、男性は全体的に4~5割、女性は3~4割以上という結果で、少なからず興味はある様子が見られる結果となった。

予備群については保健指導を受けられる機会を作ることができれば、メタボリックシンドロームへの移行を防ぐことにつながるのではないかと考える。また、非該当者についても情報提供の場を設けて、正しい食生活やお酒の飲み方を伝える機会を増やすことが必要ではないかと考える。

喫煙に関しては、喫煙している人が、男性は全ての群で4割を超え、女性は腹囲+リスク3つの群においては3割を超えていた。年齢に関わらず、若い世代を含めた全ての世代に喫煙による健康への影響を周知していく必要性を感じた。