

＜ 女子学生の生活習慣と体格に関する研究 ＞

研究年度 令和 3年度

研究期間 3年度～ 5年度

研究代表者名 世羅至子

共同研究者名 本郷涼子 花村衣咲

【はじめに】若年女性においてはやせの割合が高い一方で、隠れ肥満や低筋肉量を呈する者も少なくない。若年時のやせ、隠れ肥満、低筋肉量がそのまま中・高齢期に移行すると、サルコペニアやサルコペニア肥満などが生じる恐れがあり、最終的には生活習慣病やフレイルにつながる懸念がある。先行研究（平成31年度学長裁量研究）で32人の女子学生を対象に、体格測定、運動習慣、食事摂取量調査、血液検査を行った。この結果BMI 18.5未満のやせは1人（3.1%）、正常BMI（18.5-24.9）30人、BMI25以上の肥満が1人であったが、正常BMIのうち、9人に隠れ肥満を認め、このうち4人は筋肉量の減少を伴うサルコペニア肥満の状態であった。また11人（34.4%）が筋力は正常で四肢骨格筋肉量が低下したプレサルコペニアであった。運動習慣調査では小中高のいずれかでは31人に運動習慣がみられたものの、現在の運動習慣は9人と減少していた。骨格筋肉量と総摂取エネルギー量、現在の運動習慣、過去の継続した運動習慣に関連がみられ、隠れ肥満群では総タンパク質とビタミンD摂取量が少ないことがわかった。高校卒業後、進学や就職により食生活や運動習慣などの生活面において環境の大きな変化が起こりやすく、このような生活習慣の変化が20代女性の体格に影響をおよぼしているのではと考えた。

【研究内容】当初、5月頃に調査予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大下であり、6～7月に変更し、28名の女子学生を対象に生活習慣アンケート、食事摂取量調査（BDHQ）、体組成測定、握力測定、骨密度測定を行った。

【研究成果】2019年のデータ（32人分）を合わせると、60人中、肥満が3人（5.0%）、やせが5人（8.3%）、プレサルコペニアが19人（31.6%）、正常BMIである54人のうち隠れ肥満が15人（27.8%）であった。やせの5人はすべてプレサルコペニアであった。運動習慣がある者は、小学生で49人（81.7%）、中学生で44人（73.3%）、高校生で33人（55.0%）、現在（大学生）では13人（21.7%）と年齢とともに少なくなっていた。また、今回調査した28人のうち20人が、大学進学により、実家から一人暮らしを始めており、大学進学と同時に運動習慣の低下、食習慣が変化することが明らかとなった。

【今後の予定】令和4、5年は、対象者数をそれぞれ80名とし、同様の調査を行い、全体で200名を対象に、最終解析をおこなう予定である。若年時の筋肉量の低下は将来的なサルコペニアの危険因子とされ、フレイルや健康寿命にも影響するといわれる。また、隠れ肥満は将来的なサルコペニア肥満や生活習慣病の危険因子であり、筋肉量や筋力、隠れ肥満に関連する生活習慣を明らかにすることで、将来的なサルコペニアや生活習慣病予防につながる可能性がある。