A study in into factors contributing to obesity rates in young working males

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-04 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/11000

原　著

金大医保つるま保健学会誌 Vol. 32(1)
69～76　2008

肥満となった若年男性労働者の就職以降に体重増加に繋がった要因の背景

田甫久美子　稲垣美智子*　釜谷　友紀　山﨑　松美

要　旨

肥満となった若年男性労働者の、就職以降に体重増加に繋がる要因の背景を明らかにすることを目的に、質的に研究を行い、体重増加に繋がる思考・行動を抽出し、質問紙の項目として精選した。

対象は、①20歳以上35歳未満である②Fulltime勤務（職種は問わない）③就職以降にBody Mass Index（以下BMI）が１以上増加した④現在BMIが25以上である、の４条件を満たす男性労働者20名とした。

データは面接により収集した。質問項目は先行文献を参考に体重増加の要因と考えられる８項目（①定期的な運動習慣の有無とその運動強度②バランスのとれた食事時間と食事内容③食事量の過剰摂取④食事時間がもつ価値⑤ストレス⑥健康管理意識⑦体格認識⑧食べ物を提供する相手との関係性）とした。また、データを補強するため対象と同じ年代であり、就職以降にBMIが１以上増加したが、現在のBMIが25未満の男性労働者3名に対しても同様の面接を実施した。データの分析として内容分析を行った。

その結果、体重増加の要因の背景として①定期的な運動習慣の有無とその運動強度については８カテゴリー②バランスのとれた食事時間と食事内容については４カテゴリー③食事の過剰摂取については６カテゴリー④食事時間がもつ価値については３カテゴリー⑤ストレスについては７カテゴリー⑥健康管理意識については８カテゴリー⑦体格認識については９カテゴリー⑧食べ物を提供する相手との関係性については３カテゴリーと、計48カテゴリーが抽出された。若年男性労働者が就職以降に体重増加し、肥満に繋がる思考・行動を探るための質問項目が設定できた。

Key words

肥満、労働者、若年男性、要因、就職

はじめに

近年、世界各国で成人肥満が急増し、健康寿命を脅かす危険因子として懸念されている。その対策として、性別、年齢、社会経済的地位、人種民族、地理的環境によって肥満の傾向を調査した報告、肥満が経済に及ぼす影響、介入プログラムを用いた効果の報告、肥満が冠動脈疾患の危険因子に与える影響について数多く研究がなされている。しかし、本邦では、肥満は生活習慣病の基礎疾患として広く知られており、疾病予防の観点から生活習慣の積極的改善によって解消することが期待されている。

日本人男性では、体格指数（Body Mass Index：以下BMI）25以上の肥満者が、30歳代から急増しており、60歳代まで一定の割合で推移している。また、年齢が高くなるに連れてMetabolic Syndromeの指標とされる腹囲85cm以上の者の割合が増えることも特徴のひとつであり、社会問題として注目されている[1-4]。健康日本21において、平成13年からの５年間で男性の肥満者割合を半減させることが目標に掲げられたが、その目標は今日達せられていない[5]。

労働衛生の分野では、平成11年に定期健康診断の有所見率が40%を超えて以降増加の一途をたどり、その主なものとして、血清脂質や血圧など生活習慣に伴う疾患の増加が目立っている[6]。加えて、1998

金沢大学大学院医学系研究科保健学専攻看護科学領域博士後期課程
* 金沢大学大学院医学系研究科保健学専攻

年から労働者の高齢化に伴い、生活習慣病の増加と労働条件の変化に関係して脳血管・心疾患が急増した。これらの疾病発症を予防する目的で、平成12年に「労災保険における二次健康診断等の給付事業」が法制化され、平成13年から施行されている[7]。

先行研究では、BMIと生活習慣に関する研究や、中高年者を対象とした保健行動に関する報告が数多くなされている。しかしながら、BMI低下に有効な手立てとなる健康教育や保健指導の内容について報告しているものは見当たらず、むしろ成人期に一度増えてしまった体重を減らすことの困難さを報告するものが多い。また、馬越らは労働者のBMIについて、男性のみに20歳代後半から30歳代前半に上昇率が増加することを報告[8]しているが、肥満者割合が急増する若年層に焦点をあてた研究は少ない。これまでの肥満に関する研究から、肥満に繋がる要因の特定はなされているものの、その要因の背景について詳細を明らかにしたものはなく、体重やBMIが増加する若年男性労働者を対象として、肥満に繋がる要因から、その要因の背景についても明らかにする必要があると考えた。

方　法

1．研究デザイン：質的因子探索研究

2．対象：20歳以上35歳未満のFulltime勤労者であり、就職以降にBMIが１以上（約３kg以上の体重に相当）増加し、現在のBMIが25を超えている男性肥満労働者20名とした。

3．対象選定：北陸三県にある事業所23件に調査協力依頼文書を提出し、労働者に対する面接調査に協力可能と回答のあった事業所６件の協力を得て、若年男性肥満労働者を紹介してもらった。紹介された対象者に対し、研究者より研究趣旨等を文書及び口頭にて説明し、同意書への署名をもって同意を得た。

4．データ収集：データは面接聞き取り調査によって収集した。面接は１人の対象者につき１回実施し、１回の面接時間は20～40分であった。また、肥満に繋がる各要因の背景の特性をまとめる参考とするため、20歳以上35歳未満のFulltime勤労者であり、就職以降にBMIが１以上増加しながらも、現在のBMIが25に達していない男性労働者３名にも同様の面接を実施し、データを収集した。参考意見を聴取する対象の条件を上記とした理由は、研究者が担当する健康相談の場面やデータ収集の過程で、就職以降にBMIが１以上増加した若年男性労働者のなかに、無意識に体重が増加し続けている若年男性労働者と、ある程度の体重増加に留まることができる若年男性労働者が存在することを経験したからである。

質問内容は、2001～2006年に原著論文として報告された体重増加やBMIに関連する論文９本を参考に６つの肥満に繋がる要因（①定期的な運動習慣の有無とその運動強度②バランスのとれた食事時間と食

表１．面接聞き取り調査内容

要因	インタビューガイド
1）定期的な運動習慣の有無とその運動強度	・就職以降、スポーツなどで仕事以外に体を積極的に動かす時間をどれくらいもつことができますか？もてる場合にはどのようにしてその時間を捻出していますか？なかなか体を動かす機会をもてない場合にはその理由を詳しく教えて下さい。
2）バランスのとれた食事時間と食事内容	・いつもメニューから献立を選ぶときのポイントや家庭での食事を目の前にしたとき盛り付け皿を見て、何か考えることはありますか？頭に思い浮かぶことを教えて下さい。また、メニューや食事を前に考えたことから、次にどのような行動をとりますか？（ex. 好きなものだけ選んで食べる、目の前にあるものを食べるetc.）
3）食事量の過剰摂取	・日頃、食事時間以外に何かを口にする場合はどんなものを選びますか？また、それを選んだ理由を教えて下さい。
4）食事時間がもつ価値	・就職以降、あなたにとって食事の時間とはどんな時間ですか？食事があなたにとってどんな意味（価値）をもつのか教えて下さい。どうして、そのように価値付けしたのか理由をお聞かせ下さい。
5）ストレス	・日頃、どのようなことにストレスを感じていますか？また、ストレスを感じたときにはどのような方法で対処していますか？
6）健康管理意識	・健康に良いことと、悪いことはどんなことから判断しますか？また、現在自分で健康に良いと考えて、具体的に実践していることがあればどんなことなのか教えてください。
7）体格認識	・今の自分の体重（体格）について率直な感想や自負などを教えて下さい。また、どうしてそのように考えたのか理由もお聞かせ下さい
8）食事の作り手（食べ物を提供する相手）との関係性	・家庭や就職以降に行きつけとなった飲食店で、あなたの食事の作り手はあなたとどのように接していますか？また、あなたはその作り手が作る料理をどのように思って食べていますか？（食事の作り手に対するあなたの感情があなたの“食べる”行為に何か影響していますか？）

事内容③食事量の過剰摂取④食事時間がもつ価値⑤ストレス⑥健康管理意識）を抽出した。また、国民健康・栄養調査結果[1]から「体格認識」、研究者の経験から「食事の作り手（食べ物を提供する相手）との関係性」の２つの要因を追加し、計８要因とした。整理した８要因は、日本肥満学会が2006年に発表した肥満症治療ガイドライン[9]にある食行動質問表55項目及び、肥満の行動療法の中で足達[10]が紹介した食べ方についての質問票の例30項目、動き方についての質問票の例28項目についても整理が可能であることを確認した。

面接内容は要因の背景となる内容について焦点化しながら、研究者が気になることや確認したいことなどを追加することもあった。インタビューガイドを表１に示す。

５．分析方法：分析には内容分析を用いた。面接内容を参加者の同意を得てテープレコーダーに録音し、一字一句を逐語録におこした。そして、語られた内容を繰り返し読み込み、文献等から抽出した８つの要因について、それぞれ要因の背景をカテゴリー化した。更に、肥満外来や肥満保健指導等で肥満者・肥満症患者をよく知る保健学研究者であり看護師でもある３名により研究者間討議を重ねた。肥満に繋がる要因の背景について吟味し、要因の背景を引き出す質問項目として精選させた。

６．信用可能性：データの真実性を確保するために、本研究の全過程において肥満研究の領域に卓越したスーパーバイザーから定期的に指導を受けた。

７．倫理的配慮：本研究は金沢大学医学倫理委員会の承認を受け実施した。

結　　果

面接聞き取り調査に協力の得られた若年男性肥満労働者は20名、参考意見を聴取した若年男性労働者は３名であった。面接を依頼したすべての対象者に協力を得ることができた。参加者の概要を表２に示す。

肥満に繋がる要因を基に、カテゴリー化した要因の背景は48であった。また、各カテゴリーは、質問紙に設定する表現に置き換え、48の質問項目として精選した。肥満となった若年男性労働者が就職以降に体重増加に繋がる要因と、その背景を表３に示す。

表２．参加者概要　　n=23

	範囲	平均±標準偏差
年齢　（歳）	30～ 35	33.2± 1.3
身長　（cm）	67～181	171.9± 3.8
体重　（kg）	60～105	80.3±11.8
腹囲　（cm）	75～111	93.1±10.0

１．定期的な運動習慣の有無とその運動強度について

要因の背景として、８カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者は、仕事や家庭の都合で自身の時間がままならず、計画的に運動に費やす時間を捻出できないことや、休日には体を休めたいことを理由に、積極的に運動時間を捻出せずにいた。また、部活動など一緒に運動する仲間が存在すれば運動するが、その機会や仲間がなくなれば自然と運動をすることもないことを挙げ、さらに、増えた体重が足かせとなって運動自体が負担となり、ますます運動から遠ざかっていた。そして、就職により収入を得るようになると学生時代とは余暇の楽しみ方が変容し、時間や費用の余裕は運動に費やすよりも、同僚たちとの飲食やレクリエーションに費やされるようになっていった。つまり、定期的な運動習慣をもたずにいた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は、スポーツジムに通えるように仕事の時間を調整したり、少し長いと感じる距離でも歩くようにしたり、また、仲間の存在に関わらず個人で運動したりしていた。

２．バランスのとれた食事時間と食事内容について

要因の背景として、４カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者は日頃から家族が作る食事の献立に積極的に関わることをしておらず、出された食事を黙ってそのまま食べていた。また、同僚との外食時においてもメニューの選択に消極的であり、昼食は誘われた飲食店での日替わりメニューに任せていた。そして、夕食が仕事や付き合いで遅い時間になっても、自身の都合よりも周りの状況に合わせることを優先し、メニューを見ながら食事を選ぶときには、直感的かつ瞬間的に内容が決められ、栄養バランスよりも嗜好が優位であった。つまり、日頃の食事については、時間や量、栄養バランスについて深く考えることをせず、ただ目の前にあるものを残さず食べることを繰り返していた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は食事のバランスや量を気にしており、食事でビタミン類が不足していると感じれば野菜や果物のジュースで補ったり、自分にとっての適量を把握し摂取量を加減したりしていた。また、昼食では付き合いで外食をして

表３．体重増加に繋がる要因と要因の背景

要　因	要　因　の　背　景
定期的な運動習慣の有無とその運動強度	・仕事や家庭・仲間を優先し運動するための時間を融通してこなかった ・歩いていけそうな距離でも車や自転車を利用してしまう ・少々つらい運動やトレーニングは仲間と一緒でなければできない ・何をするにも面倒だと感じる ・一緒に運動をする仲間を自分で探すことはしてこなかった ・学生時代に競技として実施していたスポーツでさえも就職後すっぱり止めてしまった ・時間や費用があれば運動に費やすよりも遊興につぎ込んできた ・入社後、意図的な運動習慣をもたなくなっていった
バランスのとれた食事時間と食事内容	・家族に対して献立をリクエストしたりメニューを決定したりなどほとんどしてこなかった ・食事時間や内容は自分の意思よりも、仕事や周囲の状況に合わせてきた ・食事は、出されたものや目の前にあるものを残さず全部食べてきた ・外食や間食は栄養バランスよりも自分の欲するものを瞬間的・直感的に選択してきた
食事量の過剰摂取	・食べ物を調達に行くと甘いものももれなく買っている ・食べたいものを買うときにはスーパーよりもコンビニに行く ・食事を抜いたり減らしたりすると元気も減ることを経験してきた ・食べたいときに食べることこそ、明日の活力に繋がると実践してきた ・外食先では大盛りを好んだり、満腹感が得られるまで追加注文を繰り返したりしてきた ・たとえ満腹であろうが食事を残すなんて勿体ないことはできないし、決してしてこなかった
食事時間がもつ価値	・食事も飲酒も仲間と一緒の時が最高だ！と、実感している ・同僚から飲み会や食事会に誘われれば、急な誘いであっても喜んで付き合ってきた ・食事の時間は自分にとって、かけがえのないくつろぎや至福の時間となってきた
ストレス	・仕事上でのストレスを感じるようになってきた ・仕事の合間にはタバコと缶コーヒー、もしくは清涼飲料水で頭や気分をスッキリさせて休憩するようにしている ・TVゲームやパチンコのようにやっていてどんどん楽しくなる遊興を好んできた ・自分の楽しみのためだったら仕事時間を融通してでも時間を捻出してきた ・飲み会や遊興等でうっぷんを晴らしているからこそ、次の日から元気に仕事ができてきた ・食事が遅い時間になろうとも付き合いを優先させてきた ・飲み会に参加して食事すると、いつも満腹以上に食べてきた
健康管理意識	・実践中の健康食・健康法に目立った効果は実感していないが、負担が少ないので何となく続けられている ・健康食・健康法を始めるきっかけのほとんどが、人から紹介されたり、もらったり、たまたまであって、自分で考えついたことは、まずない ・身近な人が健康食や健康法を実践していると聞くと、体によさそうだと感じ自分でも試してみている ・自分で思い付いて、これまでに試した健康法は、なかなか長続きしなかった ・体によいとか、負担だとかは明日の体調に影響するかどうかで判断してきた ・日頃から健康を意識することが、まずない ・たまに体に悪いと指摘されても実感がないので、とりたててどうこうしてこなかった ・体力と筋力は着実に衰えていると実感するようになってきた
体格認識	・入社当初には今のように体重が増えるなんて予想もしていなかった ・今の体重になってちょっと動いても重たいし、しんどいと感じるようになってきた ・健康のためと言われるよりは減量や体力維持のためと言われる方が自分のためと思える ・以前に比べると少しは動くよう心がけるようになってきた ・痩せたいけれど、それは願望であって真に痩せる必要性は感じてこなかった ・体型やお腹の肉付きを恥ずかしく思い、何とかしなければとは感じるようになってきた ・今の体型になって異性や周囲から格好良く見られることに妥協するようになってきた ・減量を成功させる知識や技術を、あえて習得しようとしてこなかった ・家族が自分のために調節した食事については甘んじて受け入れてきた
食事の作り手（食べ物を提供する相手）との関係性	・会食や飲み会後に帰宅して自分の分として食事が作ってあると、食べないのは悪いと感じ残さず食べるようにしてきた ・同僚が職場でお土産のお菓子を配っていると、無碍に断るのは申し訳ないのでその都度いただいて食べてきた ・行きつけの外食先で自分の嗜好に合うものを勧められたり、おまけされたりすると、嬉しくなっていただくようにしていた

も、朝食や夕食を食べる場所は未婚・既婚に関係なく自宅であった。

3．食事量の過剰摂取について

要因の背景として、6カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者は、食事の調達に主にコンビニエンスストアを活用しており、その際にはきまってお菓子も購入していた。また、食事とは別に甘いものを欲したときにもその都度買出しに出かけ、食事を減らすと元気がでず、また食事することが自身の活力につながると確信して、欲するものを欲するまま口にしていた。また、日頃から大盛を好んだり、飲酒によって食欲が増すと追加注文を繰り返したりして、満腹になるまで食事を食べ続けていた。そして、食事を残すことに対する抵抗感が強く、満腹感を感じていても目の前にある食事はすべて平らげていた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は食事の買出しには主にスーパーを利用しており、栄養バランスや食費を考え買い物をしていた。また、食事を残すことはほとんどないが、普段の食事量は適量と感じており、満腹を感じるということはほとんどなかった。

4．食事時間がもつ価値について

要因の背景として、3カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者は気の合う仲間たちとの語らいや飲み会を通じて、また食事をしているという至福の時間を通じて仕事等からの緊張を緩和させ、食事時間に栄養を補給するとは別の価値を見出しており、その時間を大切にしていた。そして、その時間をいつも楽しみとして尊重していた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は、食事は栄養を摂るため、生きるために必要なものと考えており、食事は大切と考えていても、食事時間に特別な価値付けはしていなかった。

5．ストレスについて

要因の背景として7カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者は、就業年数が経つにつれ仕事上でのストレスを感じるようになり、またそのストレスは自身でコンロトールすることが難しいことも実感するようになっていた。そして、ストレスを自覚しながら、タバコと缶コーヒーもしくは清涼飲料水といった刺激物を利用して一時の気分転換を図ったり、一人で自分の趣味に興じたり、仲間と遊興や飲酒の機会をもったり、短時間でも仕事を忘れることによって、再び仕事に向き合っていた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は、仕事以外のストレスを認識することはあっても、仕事上でのストレスを自覚しておらず、同時に、ストレスの積極的な対処方法も持ち合わせてはいなかった。

6．健康管理意識について

要因の背景として、8カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者は、人から紹介されたり、もらったり、偶然がきっかけとなった健康食・健康法を続けていた。健康食・健康法については、効果の実感はないが、体によさそう、負担が少ないからと、継続できていた。また、その時々に自身が思いついた健康法も実践しているが、その効果や負担を推し量る指標は翌日の体調であった。それゆえ、人から体に悪いと指摘される体型や習慣であっても、自身でその実感が伴わない場合には対応せずにいた。そして、自身の中で健康の優先順位は低いと断言しながら、体力と筋力の衰えについてはっきりと自覚していた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は、自分なりの健康法を自ら編み出し、そして継続していた。また、その効果を疲れにくさや体力・筋力の維持として実感していた。

7．体格認識について

要因の背景として、9カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者には、就職以降10kg以上の体重増加が見られた。しかし、彼らにとって増えた体重は結果として増えていた数字であり、無意識に増えた数字よりもむしろ、外観の見栄えを気にしていた。また、肥満となり、異性や周囲から格好よく見られることに妥協するようになる反面、心のどこかでは、痩せたいと切に願っていた。そして、軽い労さでも体が重たい、しんどいと感じることから体重増加を実感し、減量や体力維持のために少しは動くように心がけていた。しかし、減量のための知識や技術を獲得しておらず、思うように体重コントロールできないことから、自分の減量のために誰かがお膳立てしてくれるのであれば甘んじて受け入れようと考えるようになっていた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は、いつ、どのような経緯で体重増加したか、という過程を記憶しており、また体重増加には敏感に反応し、自分で決めた体重増加の上限を決して超えないよう食事や運動量を調整していた。

8．食事の作り手（食べ物を提供する相手）との関係性について

要因の背景として、3カテゴリーが抽出された。若年男性肥満労働者は、会食や飲み会の後に帰宅し、

自分の分として作ってある食事を食べずに置くことに心苦しさを感じていた。また、会社で出張土産などのお菓子が配られていると、その気遣いを無碍に断ることを申し訳ないと感じ、さらに、行きつけの飲食店でお勧めメニューやおまけを勧められると、自分の嗜好や特別扱いを心憎く感じ、それらの計らいをすべて引き受けていた。

一方、肥満ではない若年男性労働者は、１日の食事回数が増えれば１回量を減らしたり、それ以上食べられないときはその旨を相手に伝えたり、自助で食事量を調節をしていた。

考　　察

本研究の独創性と意義を踏まえ、以下の点について考察する。

１．48の質問項目について

本研究において提示した48の質問項目は、肥満となった若年男性労働者から語られた内容であり、彼らが実践している普段の生活そのものである。これまで肥満については、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも過剰であることを視点としており、若年労働者の健康診断項目と肥満度やBMIの関連をみた報告[11-12]、満腹摂取や早食いとBMIの関連をみた報告[13]、中高年や人間ドック受診者の生活習慣と肥満との関連をみた報告[14-16]が主であった。しかし、本研究は肥満となった若年男性労働者という年代と性別に焦点を絞り、また彼らが無意識に繰り返している日常生活上の思考・行動を明らかにした。そして、就職以降に体重増加しながらも肥満になっていない労働者と比較している点、体重増加に繋がる要因の背景を明らかにした点において新たな知見となったと考える。

２．肥満となった若年男性労働者の健康意識について

本研究結果から、若年男性肥満労働者にとって仲間の存在は格別であった。運動、飲み会、間食、遊興、健康食・健康法など幾多の場面において仲間と一緒であることがkey wordとなっていた。また、肥満と健康という言葉は繋がっておらず、むしろ減量や体力維持という言葉との結びつきが強いようであった。井上らは、労働者の健康意識と定期健康診断結果との関連について、BMIに注目する20歳代男性は40%、30歳代男性は31.8%であり、また特に注目する項目はないと回答した20歳代男性は60%、30歳代男性では36.4%であったと報告している[17]。また、Levinsonの発達段階によれば、大人の世界へ入る時期の重要な発達課題のひとつとして「成人社会の中で自分が実行できそうな多様な可能性を模索すること」が挙げられている[18]。これらから、若年男性労働者にとっては、健康への関心よりも、成人社会における新たな仲間たちとの触れ合いを通じてIdentityの確立のための“模索”に、より多くの関心が寄せられているのではないかと推測する。

３．肥満となった男性労働者の食べ過ぎについて

本研究結果から、肥満となった若年男性労働者にとって目の前の食事は、すべて平らげるものだという刷り込みがあること、食べ過ぎの指標は、満腹になるか、ならないかであること、が明らかとなった。猪下らは、青年期の体重認知等について研究し、中学・高校・大学生の男子は肥満度20%未満者の９割以上、肥満度20%以上であっても８割以上にDiet経験がないことを報告している[19]。つまり若年男性労働者は、肥満指導の主眼として強調されてきた摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスについての知識を、学生時代には習得していないことが伺えた。

これらのことから、肥満となった若年男性労働者にはこれまでの“感覚的な”食べ過ぎを、“エネルギーの過剰摂取”が食べ過ぎであるという知識の伝授が必要であることが示唆された。

４．今後の展望について

本研究によって提示した質問紙は、肥満となった若年男性労働者の就職後に体重増加に繋がる潜在的な危険性として、彼らが無意識に繰り返す生活の中から思考・行動の特徴を明らかにした。この質問紙を用いることによって、就職後に体重増加している若年男性労働者の思考・行動の特徴を、生活の実態として聴取することが可能になると考える。また、若年男性労働者に対する健康教育の資料として活用できると考える。

結　　論

肥満となった若年層の男性労働者にとって、就職以降に体重増加に繋がる要因の背景を48カテゴリー抽出し、質問紙として項目の精選を行った。彼らが無意識に繰り返す生活実態が明らかとなり、肥満に繋がる思考・行動から健康教育・保健指導方略が示唆された。

文　　献

１）厚生労働省：平成14年国民栄養調査.
http://mhlw.go.jp/houdou/2003/12/h1224-4.html, 2003.

2）厚生労働省：平成15年国民健康・栄養調査. http://mhlw.go.jp/houdou/2005/04/h0421-1.html, 2005.
3） 厚生労働省：平成16年国民健康・栄養調査. http://mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0508-1a.html, 2006.
4）厚生労働省：平成17年国民健康・栄養調査. http://mhlw.go.jp/houdou/2007/05/h0516-3.html, 2007.
5）厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：「健康日本21」中間評価報告書. http://www.mhlw.go/shingi/2007/04/dl/s0423-10e.pdf, 2007.
6）中央労働災害防止協会：改正労働安全衛生法のあらまし. 改正政省令収録版，p 188，中央労働災害防止協会，2005.
7）厚生労働省：労働者災害補償保険法施行規則等の一部を改正する省令案要綱. http://www2.mhlw.go.jp/kkijun/20001219_04_k/20001219_04_kbessi2.html, 2000.
8）馬越順子，住野賀代，北井浩一朗：企業労働者の生活環境および生活習慣病の実態と保健指導効果. 臨床成人病，31巻10号：1357-1362， 2001.
9）日本肥満学会：肥満研究　肥満症治療ガイドライン2006. p 36，日本肥満学会， 2006.
10）足達 淑子：ライフスタイル療法Ⅱ　肥満の行動療法. p 75，医歯薬出版株式会社， 2006.
11）井上正岩，前田正信，林田嘉朗：35歳時定期健康診断の血清脂質・尿酸検査にみられた若年時の生活習慣の影響. 産業医学ジャーナル，Vol.20，No.6： 28-33， 1997.
12）森河裕子，中川秀昭，石崎昌夫，他：若年労働者の体重，血圧，血清コレステロールと生活習慣の経年変化. 北陸公衆衛生雑誌，第26巻第1号： 30-33， 2000.
13）高瀬悦子，田畑正司，由田克士，他：一企業の若年労働者における食物摂取習慣と食品摂取頻度および健康診断結果との関連. 北陸公衆衛生雑誌，第28巻第2号：81-88， 2002.
14）押野榮司，城戸照彦，由田克士，他：人間ドック受診者における肥満・血清脂質検査値と生活習慣の関連. 北陸公衆衛生雑誌，第28巻第2号： 55-61， 2002.
15）鈴木恵子，岩田香，手塚ツネ子，：中高年者の肥満と生活習慣病発症との関連について. 保健の科学，第45巻第10号： 751-754， 2003.
16）和田高士，福元耕，常喜真理，他：肥満者の生活状況－22の生活要因による解析. 肥満研究，Vol.10，No.3：36-40， 2004.
17）井上正岩，政木小恵子，藤井ひろみ，他：労働者の健康意識と定期健康診断結果との関連について. 山口県医学会誌，第39号：35-42， 2005.
18）舟島 なをみ：看護のための人間発達学. pp 36-41，医学書院， 1995.
19）猪下光，尾方美智子，谷本公重，他：青年期の体重認知とボディイメージ・セルフイメージに関する研究. 香川医科大学看護学雑誌，第5巻第1号： 67-79， 2001.

謝　辞

本研究を進めるにあたり、快く調査にご参加賜りご協力くださいました富士通株式会社北陸営業本部、株式会社富士通エフサス北陸支社、株式会社スギヨ、小松協栄瓦企業組合の皆様に深く感謝致します。

A study in into factors contributing to obesity rates in young working males

Kumiko Tanbo, Michiko Inagaki*, Yuki Kamatani, Matsumi Yamazaki

Abstract

AIM: The purpose of this qualitative study is to clarify factors that contribute to obesity in young male employees after commencing fulltime employment.
METHOD: Twenty-three male subjects were chosen to participate from various working backgrounds in Hokuriku region in Japan. Twenty (group 1) were chosen using the following four criteria:
(1) The subject' s age is between 20-35 years
(2) Is engaged in some type of full time employment
(3) Body Mass Index (BMI) increased one or more after employment.
(4) BMI is 25 or more at the time of research.
The remaining three subjects (group 2) were chosen to be used as a comparison to the first group of 20 subjects, meeting 1-3 of the selection criteria, however, not having a BMI of 25 or more at the time of the research.
Data was collected through individual interviews with questions based on previous research. Questions covered: exercise regularity and intensity; meal times and nutritional balance; amount of food consumed and over eating; stress; self-health management ; physique perception; and food preparation.
RESULT: A total of 48 categories were extracted as contributors to obesity in young male employees after the commencement of full-time employment.
(Exercise regularity and intensity, 8 categories; meal times and nutritional balance, 4 categories; over eating and amount of food consumed, 6 categories; stress, 7 categories; self-health management, 8 categories; physique perception, 9 categories; and food preparation, 3 categories.)
CONCLUSION: The extracted 48 contributors can be used as a tool in further obesity studies, and as predictors of obesity in young men.