

夫婦における肥満群と非肥満群の生活習慣との関係について

兵庫支部 企画総務グループ スタッフ 永山 由起

企画総務グループ 八木 正行、貫場 俊彦

国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科 准教授 小川 俊夫

概要

【目的】

本研究は特定健康診査をともに受診した夫婦を抽出し、特定健康診査の間診票の回答から夫婦の生活習慣について比較することで、夫婦間における生活習慣の危険因子を明らかにすることを目的とする。

【方法】

平成 25 年度に全国健康保険協会兵庫支部が実施した特定健康診査を受診した夫婦を抽出した。抽出した夫婦それぞれの BMI 値が 25.0 以上を肥満とし、「夫婦共に肥満」、「夫が肥満・妻が非肥満」、「夫が非肥満・妻が肥満」、「夫婦共に非肥満」に区分した。

特定健康診査の間診票の回答から各群における夫婦の生活習慣について、特に夫婦双方に共通の特徴のある質問項目を抽出し、区分した階層ごとに集計・比較を行った。夫婦の生活習慣が「共通してある場合」と「共通してない場合」で比較して、夫婦どちらかが肥満となる可能性を、オッズ比により比較した。

【結果】

分析対象の夫婦は 13,933 組 27,866 名で、平均年齢は夫 55.7 歳、妻 53.5 歳であった。夫婦共通で歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施、歩くのが速いなどの好ましい運動習慣がある夫婦は、夫婦共通でこれらの習慣がない夫婦に比べて肥満ではない傾向が見られた。夫婦共通で早食いや遅い夕食など好ましくない食習慣がある夫婦は、夫婦共通でこれらの食習慣がない夫婦に比べて、肥満である傾向が見られた。夫婦共通の喫煙習慣は、夫婦の肥満にはあまり影響を与えない傾向が見られた。

【考察】

本研究により、夫婦にはある程度の共通した生活習慣があることが示唆された。夫婦に共通した生活習慣のうち、早食いや遅い夕食などは夫婦の肥満に影響を与えている可能性が示唆された。また、夫婦に共通して運動習慣がある場合、肥満でない可能性が高いことが示唆された。一方で、夫婦間の肥満と喫煙習慣や朝食抜きなど、同じ生活習慣でも関連性が低い項目も見られ、今後さらなる検討が必要である。

【背景・目的】

生活習慣病の罹患や予防には家庭での食習慣や運動習慣が影響しており、その結果として夫婦の健康状態が類似している可能性があると考えられる。

夫婦間の健康状態に関する既存研究では、2型糖尿病患者の配偶者について糖尿病罹患リスクが高いことなどが報告されているが、健康状態に影響を与える生活習慣の夫婦間における特徴については、国内の被用者保険においては、あまり研究されていない。

本研究は特定健康診査をともに受診した夫婦を抽出し、特定健康診査の間診票の回答から夫婦の生活習慣について比較することで、夫婦間における生活習慣の危険因子を明らかにすることを目的とする。

【方法】

平成 25 年度に全国健康保険協会兵庫支部が実施した特定健康診査を受診した夫婦を抽出した。抽出した夫婦それぞれの BMI 値が 25.0 以上を肥満とし、「夫婦共に肥満」、「夫が肥満・妻が非肥満」、「夫が非肥満・妻が肥満」、「夫婦共に非肥満」に区分した。

特定健康診査の間診票の回答から各群における夫婦の生活習慣について、特に夫婦双方に共通の特徴のある質問項目（「歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施」「同性・同年齢と比較し歩くのが速い」「人と比較し食べる速度が速い」「就寝前 2 時間以内の夕食が週 3 回以上ある」の 4 項目）を抽出し、区分した階層ごとに集計・比較を行った。夫婦の生活習慣が「共通してある場合」と「共通してない場合」に比較して、夫婦どちらかが肥満となる可能性を、オッズ比により比較した。

なお、間診票については「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」の標準的な質問票を用いた。

【結果】

分析対象の夫婦は 13,933 組 27,866 名で、平均年齢は夫 55.7 歳、妻 53.5 歳であった。（表 1）

（表 1 分析対象の夫婦）

	夫	妻
平均年齢	55.7歳 (SD=9.00)	53.5歳 (SD=8.55)
BMI	23.6 (SD=3.10)	21.8 (SD=3.27)

夫婦の肥満（BMI \geq 25.0）の状況については、夫婦共に肥満が 5.4%、夫肥満妻非肥満が 24.3%、夫非肥満妻肥満が 9.3%、夫婦共に非肥満が 61.1%であった。（表 2）

（表 2 夫婦の肥満（BMI \geq 25.0）の状況）

	n	%
夫婦ともに肥満	753組	5.4%
夫は肥満、妻は非肥満	3,379組	24.3%
夫は非肥満、妻は肥満	1,294組	9.3%
夫婦ともに非肥満	8,507組	61.1%
合計	13,933組	100.0%

「歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施」「同性・同年齢と比較し歩くのが速い」「人と比較し食べる速度が速い」「就寝前 2 時間以内の夕食が週 3 回以上ある」の 4 つの生活習慣について、約半数あるいは半数以上の夫婦では、共通の生活習慣（共にあり、あるいは共になし）が見られた。（表 3）

（表 3 夫婦の生活習慣の有無の組み合わせ）

	夫婦共にあり	夫あり妻なし	妻あり夫なし	夫婦共になし	合計
歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施	1,165 (16.1%)	1,952 (18.9%)	2,569 (24.9%)	4,127 (40.0%)	10,313
同性・同年齢と比較し歩くのが速い	2,148 (20.9%)	3,118 (30.3%)	1,773 (17.2%)	3,250 (31.6%)	10,289
人と比較し食べる速度が速い	856 (8.3%)	2,797 (27.2%)	1,574 (15.3%)	5,040 (49.1%)	10,267
就寝前2時間以内の夕食が週3回以上ある	578 (5.6%)	2,974 (28.8%)	460 (4.5%)	6,309 (61.1%)	10,321

運動習慣に関する設問「日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施」において、夫婦共に肥満では 11.5%が「共に実施」と回答したのに対して、夫婦共に非肥満では 17.3%であった。また、片方が肥満の 2 群では、それぞれ 16.2%、14.2%と実施割合は夫婦共に肥満と夫婦共に非肥満の中間であった。（図 1）

「同性・同年齢と比較し歩くのが速い」という設問においては、夫婦共に肥満では 15.9%が「共に速い」と回答したのに対して、夫婦共に非肥満では 22.9%であった。（図 2）

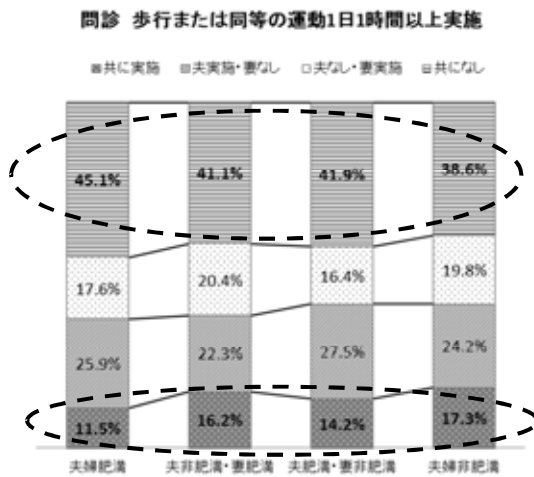
夫婦共に肥満では、夫婦共に非肥満や片方肥満に比べて、夫婦共に好ましくない運動習慣がある傾向が見られ、夫婦共に非肥満では、「歩行または同等の身

体活動を1日1時間以上実施」、あるいは「同性・同年齢と比較し歩くのが速い」と回答した夫婦の割合が、夫婦共に肥満や片方肥満より高い傾向が見られた。

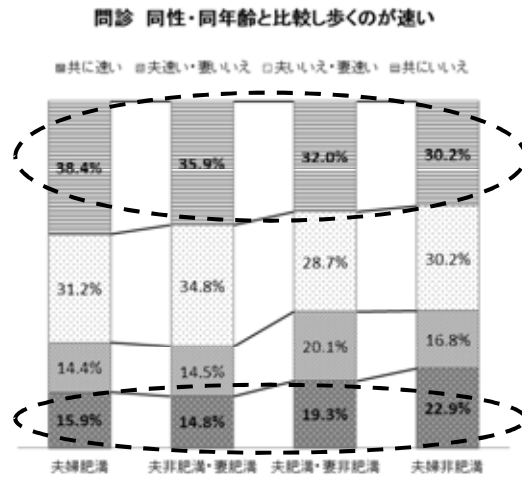
食習慣に関する設問「人と比較し食べる速度が速い」においては、夫婦共に肥満では13.4%が「共に速い」と回答したのに対し、夫婦共に非肥満では6.8%であった。また片方が肥満の2群では、それぞれ8.7%、10.9%と夫婦共に肥満と夫婦共に非肥満の間であった(図3)

「就寝前2時間以内の夕食が週3回以上ある」という設問においては、夫婦共に肥満では9.0%が「ある」と回答し、夫婦共に非肥満では5.0%であった。また片方が肥満の2群では、それぞれ6.5%、5.9%と夫婦共に肥満と夫婦共に非肥満の間であった(図4)

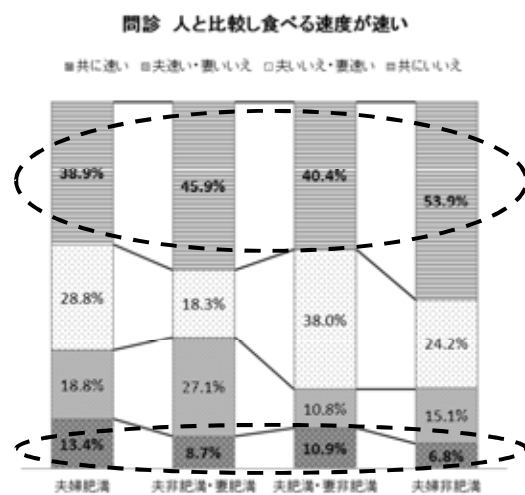
(図1)



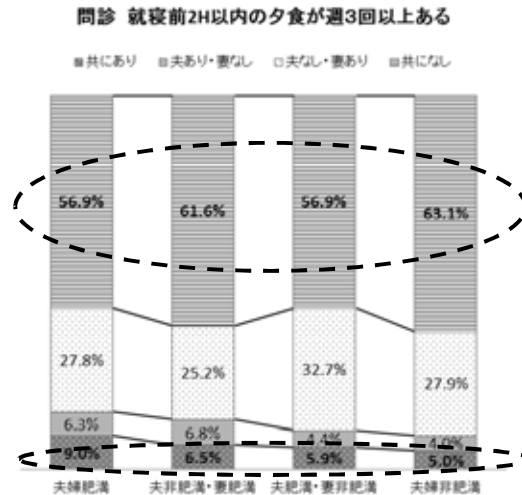
(図2)



(図3)



(図4)



夫婦共通で好ましいあるいは好ましくない生活習慣がある場合、夫婦共通で生活習慣がない場合に比べて夫婦どちらかが肥満である可能性を、オッズ比より推計したところ（図 5）、夫婦共通で歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施、歩くのが速いなどの好ましい運動習慣がある夫婦は、夫婦共通でこれらの習慣がない夫婦に比べて肥満ではない傾向が見られた。

また、夫婦共通で早食いや遅い夕食など好ましくない食習慣がある夫婦は、夫婦共通でこれらの食習慣がない夫婦に比べて、肥満である傾向が見られた。

一方で、夫婦共通の喫煙習慣は、夫婦の肥満にはあまり影響を与えない傾向が見られた。

（図 5）オッズ比（95%信頼区間）

	オッズ比	95% CI	
夫婦たばこを習慣的に吸っている	0.84	0.69	1.01
夫婦1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上かつ1年以上実施	0.80	0.69	0.92
夫婦歩行または同等の身体活動1日1時間以上実施	0.75	0.67	0.85
夫婦同性・同年齢と比較して歩くのが速い	0.69	0.62	0.78
夫婦食習慣・人と比較して食べる速度が速い	2.04	1.76	2.36
夫婦食習慣・就寝前2時間以内の夕食が週3回以上ある	1.40	1.18	1.66
夫婦食習慣・夕食後に間食をとることが週に3回以上ある	1.20	0.98	1.47
夫婦食習慣・朝食を抜くことが週に3回以上ある	1.15	0.86	1.53

【考察】

本研究により、夫婦にはある程度の共通した生活習慣があることが示唆された。夫婦に共通した生活習慣のうち、早食いや遅い夕食などは夫婦の肥満に影響を与えている可能性が示唆された。また、夫婦に共通して運動習慣がある場合、肥満でない可能性が高いことが示唆された。一方で、夫婦間の肥満と喫煙習慣や朝食抜きなど、同じ生活習慣でも関連性が低い項目も見られ、今後さらなる検討が必要である。

【備考】

2016年5月26日 第89回日本産業衛生学会で発表