

体重を「ときどき」測定するって、一体、どのくらい？

定期健康診断が終わりました。皆さん、結果はいかがだったでしょうか。今年から、体重測定習慣についてのアンケートが始まっているのに気づきましたか？ 平均24歳の男女を10年間観察した最近の報告によると、現在の体重の±5%以内に維持できた方は4人に1人であり、68%の方は体重が5%以上増加していました。つまり加齢に伴い体重は増加するものであり、体重の現状維持がいかに難しいかを示しているわけです。飽食で、かつ文明の発達した現代社会では、「ヒト」が太るのは、もはや必然であり、肥満症をベースとした生活習慣病を発生させないというのは、なかなか難しいものです。むしろ、その発症をいかに遅らせるかと考えた方が現実的なかもしれません。

体重測定する習慣と2年後の体重変化をみた報告によると、毎日体重測定している人の体重は、現状維持あるいは2~5kg減少しており、肥満者ほど減少幅は大きいことがわかりました。一方で、週に1回や月に1回程度の体重測定では、多くの方は体

習慣にすると
いいよ♪

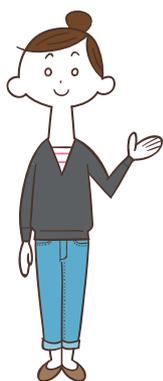


重増加に向かっていました。つまり、毎日の体重測定習慣がない限り、国民が太るのは当たり前と解釈されるわけです。

さて、今回のアンケートで、体重を「ときどき測定する」と答えた方に、実際どのくらいの頻度で体重を測定しているかを質問したのが図1です。このデータは自分が直接質問した学生のみですから、一部の学生の回答となるわけですが、この「ときどき測定」のイメージにはかなりの差があることがわかります。月に1回程度の体重測定を「体重測定習慣なし」と考えるか、「ときどき測定する」と考えるか、男女の感覚の違いを示している可能性があり、示唆に富む結果ではないかと思っています。

体重測定習慣はどの世代においても、不用意な体重増加の防止、減量した体重の維持に貢献することが報告されています。また原因不明の体重減少は、精神疾患や悪性腫瘍を疑う一つのきっかけになります。健康的な大学生生活を送るためにも、ぜひ、毎日の体重測定を習慣化しましょう。

図1 体重を「ときどき測定する」と答えた学生の実際の測定頻度
大分大学学生健康診断2019年4月1日~4月26日までのデータ



体重測定頻度	男性	女性
1回/2-3日	74	131
1回/週	77	95
1回/2週	38	56
1回/月	80	46
1回/2-3か月	16	11
1回/半年	5	6
合計	290	345