

## 成人後の体重増加と 生活習慣および生活習慣病との関係

20歳以降に10kg以上体重増加したグループ3,601人と、性、年齢、現在のBMIが同じ条件で、20歳以降の体重増加が10kg未満のグループ3,601人を比較し、成人後の体重増加と生活習慣および生活習慣病との関係を調べました。



### 調査からわかったこと

成人後に10kg以上体重増加しやすい生活習慣
<ul style="list-style-type: none"><li>・過去の喫煙歴</li><li>・朝食の欠食</li><li>・睡眠時間9時間以上</li></ul>
成人後に10kg以上体重増加しにくい生活習慣
<ul style="list-style-type: none"><li>・1日一時間以上の歩行</li></ul>

成人後に10kg以上体重増加したグループからわかったこと
<ul style="list-style-type: none"><li>・現在のBMIが同じくらいでもウエスト周りが大きい</li><li>・高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、メタボリックシンドローム※に該当する例が多い</li></ul>

※ メタボリックシンドローム 内臓に脂肪がたまることにより、様々な病気を引き起こす状態です。

運動や食事、適切な睡眠時間などの生活習慣に注意し、成人後に体重を増加させないことが、生活習慣病予防の一つとなることが期待されます。



執筆:IMM 臨床研究・疫学研究部門 武部 典子  
監修:IMM 石垣 泰、丹野高三