

【目的】近年、肥満をはじめとする成人病の予防が啓蒙され、企業においても健康づくりが活発になってきている。肥満者に減量指導をする際には食事療法と共に運動療法が不可欠である。今回、運動療法・食事療法併用の減量指導を実施したところ、生活習慣、運動習慣、参加への意識などの違いにより減量の成果に差がみられた。そこで減量指導効果をあげるために留意すべき要点について若干の検討を試みた。

【方法】1991年3月、都内某大手商社の社員で、肥満度30%以上で重篤な合併症がない者および半年以内に3kg以上もしくは1年以内に5kg以上の体重増加をみた者を対象に「肥満解消のためのプログラム」への参加を呼びかけた。参加人数は34名であった。参加者に対して、運動習慣・食習慣を中心にライフスタイルについての調査、肥満に対する意識調査、形態測定、生化学検査を行なった。プログラムの期間は約3か月で、運動および栄養に関して、集団指導と個人指導を行なった。

【結果】プログラム終了時に、体重が2kg以上減少した者を減少群（13名、年齢 39.3 ± 9.3 才、開始時BMI 27.7 ± 1.9 ）、体重が増加した者を増加群（13名、年齢 41.5 ± 11.6 才、開始時BMI 27.7 ± 1.4 ）とした。プログラム開始時に、定期的な運動習慣のあった者は、減少群7名、増加群2名であった。開始時3日間の平均歩行数は、減少群 8988 ± 2025 歩、増加群 9198 ± 3469 歩であった。プログラム参加の動機は、増加群では「案内が来たから」（84.6%）が減少群に比べて多かった。プログラム開始時の摂取エネルギーは、減少群 36.3 ± 9.7 kcal/kg標準体重、増加群 39.9 ± 8.0 kcal/kg標準体重であった。プログラム終了時の形態計測結果は、減少群で皮下脂肪厚など全ての項目で改善がみられたが、 $\dot{V}O_2 \max$ には差がなかった。