

働く世代の男性の禁煙が体重増加に及ぼす影響

エア・ウォーター健康保険組合/奈良女子大学院人間文化研究科博士前期過程 富永 典子

【目的】健康寿命の延伸や医療費の適正化には、肥満の更正や運動習慣の獲得に加えて喫煙対策が重要である。禁煙は、最も重要な疾病予防の単独因子であるが、禁煙後の体重増加は禁煙開始を妨げ、また禁煙継続を困難にする要因として指摘されている。

しかしながら、日本国内において禁煙前後の体重とライフスタイルの変化を検討した報告は少ない。そこで今回、働く世代の男性の禁煙に伴う体重変動を追跡調査し、体重増加に影響を及ぼす要因について見当した。

【対象および方法】対象は 20～59 歳の就労男性 118 名で、若年者（20～39 歳 67 名、年齢 30 ± 5 歳、BMI $23.4 \pm 4.2 \text{kg/m}^2$ ）と中年者（40～59 歳 51 名、年齢 47 ± 4 歳、BMI $23.0 \pm 3.3 \text{kg/m}^2$ ）に分けた。初回と 2 年後に受診した定期健康診断時のライフスタイル調査で、2 回とも「喫煙しない」と回答した者を対照群、2 回とも「喫煙する」と回答した者を継続群、初回に「喫煙する」、2 回目に「喫煙しない」と回答した者を禁煙群とし、ライフスタイル 8 項目（朝食摂取・睡眠時間・間食摂取・脂肪摂取・野菜摂取・運動習慣・適正飲酒・ストレス自覚感）で良い習慣と回答した率と健康診断結果から把握した体重変化値を比較検討した。

【結果】2 年間の体重変化値は、若年者が、対照群 $+1.1 \pm 3.8 \text{kg}$ 、継続群 $+0.3 \pm 3.1 \text{kg}$ 、禁煙群 $+3.7 \pm 4.3 \text{kg}$ で、継続群に比べ禁煙群が有意に増加した（差 $+3.3 \pm 1.2 \text{kg}$; $P=0.008$ ）。中年者では、対照群 $-0.9 \pm 2.1 \text{kg}$ 、継続群 $+0.4 \pm 2.6 \text{kg}$ 、禁煙群 $-0.1 \pm 3.9 \text{kg}$ で、3 群間に有意な差はなかった。若年者の禁煙群では、毎日間食する者が有意に多くなったが（ $P=0.049$ ）、対照群および継続群に有意な変化は認められず、中年者では、

野菜を毎朝夕に摂取する者が対照群と継続群で有意に低下したものの（対照群 $P=0.009$ 、継続群 $P=0.043$ ）、禁煙群では有意な変化はなかった。Bonferroni の補正後の検定では有意差は認められなかった。

【結論】働く世代の男性の禁煙が体重増加に及ぼす影響は、若年者に有意な増量変化があったが、中年者には大きな変化がなかった。その要因として、間食摂取の増量が考えられた。

しかしながら、Bonferroni の補正後の検定では有意差は認められず、主効果は認められるが水準間に差がなかったという統計的結果を得るにとどまった。これは症例数が少ないことが要因の 1 つと考えられ、今後は症例数を増やしての追跡調査を続け、禁煙期間の長短や勤務状況の変化などを含めたライフスタイルの変化に伴う体重変動への影響と、それに伴う臨床データへの影響の実際を明確にし、禁煙後の体重増加を最小限に抑えるための具体的な方法を確立したい。

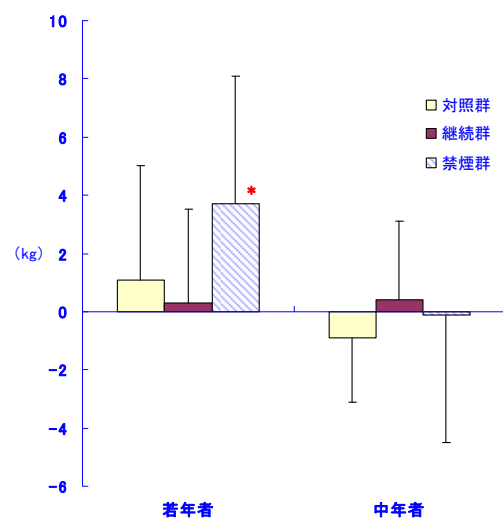


図 2 年間の体重変化

* $P < 0.05$ 一元配置分散分析 (vs. 継続群)