【資料3】

令和 5 年 1 月 23 日

京都府立大学
Kyoto Prefectural University

コロナ禍の生活習慣変化と体重の変化
高齢者では外出自粛が体重減少と関連

京都府立大学大学院生命環境科学研究科の奥田奈賀子教授らの研究グループは、厚生労働省研究班の NIPPON DATA 研究（研究代表者：滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター　三浦克之教授）において、コロナ禍における体重減少が、高齢者においては身体活動量の低下など外出自粛に伴う生活習慣と関連することを明らかとしました。この成果は、英国医学雑誌「BMJ open」に 12 月 1 日にオンライン掲載されました。

POINT

- 2020 年 11 月に全国の 30 歳以上の男女を対象にアンケート調査を実施し、回答を得た 1,810 人のデータを解析しました。
- コロナ禍前と比べた緊急事態宣言期間(2020 年春)の、体重の変化および食習慣や身体活動など生活習慣の変化について質問しました。
- 全体の 24%が「体重が増加した」、10%が「体重が減少した」と回答しました。
- 若年・中年(69 歳以下）では、身体活動量の減少・増加および間食の増加・減少は、体重の増加・減少にそれぞれ関連しました。
- 高齢者（70 歳以上）において体重減少は、間食・自宅で料理した食事摂取の減少とともに身体活動量の減少とも関連しており、コロナ禍における買い物を含めた外出の自粛が、高齢者のサルコペニア（筋肉減少を伴う身体機能低下）やフレイル（虚弱）につながる可能性を初めて示しました。

つきましては、本件について広く市民に周知いたしたく、報道方よろしくお願いいたします。

（別紙）内容詳細

≪詳細に関するお問い合わせ≫
京都府立大学大学院　生命環境科学研究科
TEL： 075-703-5416（教授 奥田奈賀子）
携帯： 090-6209-2636
e-mail： nokuda@kpu.ac.jp

≪プレスリリースに関するお問い合わせ≫
京都府立大学 企画・地域連携課
TEL： 075-703-5212
e-mail： kikaku@kpu.ac.jp

（別紙）内容詳細

日本のコロナ禍における体重変化と生活習慣の関連：NIPPON DATA2010 横断解析

2010 年の国民健康栄養調査参加者を対象とした NIPPON DATA2010（ニッポンデータ）研究の追跡調査において、コロナ禍に外出自粛に伴う生活習慣が、高齢者において体重減少リスクと関連することを明らかとした。この論文は、英国医学雑誌「BMJ open」に 12 月 1 日にオンライン掲載された。NIPPON DATA2010 研究は現在、厚生労働省研究班（指定研究、研究代表者：滋賀医科大学 NCD 疫学研究センター　三浦克之教授）として実施されている。

（背景・目的） 新型コロナウィルス感染拡大に際して発令された緊急事態宣言に伴った国民の生活習慣変化が、生活習慣病の増加に関連することが懸念されている。本研究は、コロナ禍の運動習慣や食生活の変化と、体重変化（増加・減少）との関連について明らかとすることを目的とした。

（方法） 2010 年の国民健康・栄養調査に参加した当時 20 歳以上の男女（日本全国の 300 地区の一般住民）のうち、2020 年秋に研究班が実施したアンケート調査に回答した 1,810 人（男性 741 人、女性 1,069 人）を分析対象とした。アンケートでは、コロナ禍前と 2020 年春の緊急事態宣言期間中を比べた体重変化と、生活習慣（全体の身体活動量、自宅で料理したものを食べる頻度、弁当・惣菜・テイクアウトやデリバリーを利用する頻度、間食の頻度や量、野菜を食べる頻度や量、飲酒の量や頻度）の変化（増えた、減った、変わらない）を尋ねた。

（結果）全体の 24%が「体重が増加した」、10%が「体重が減少した」と回答した。

若年・中年（30 歳～69 歳）では、身体活動量の減少および間食の頻度や量の増加が、体重増加リスクと関連していた。一方、身体活動量の増加、間食の増加、および飲酒量の増減が体重減少リスクと関連していた。

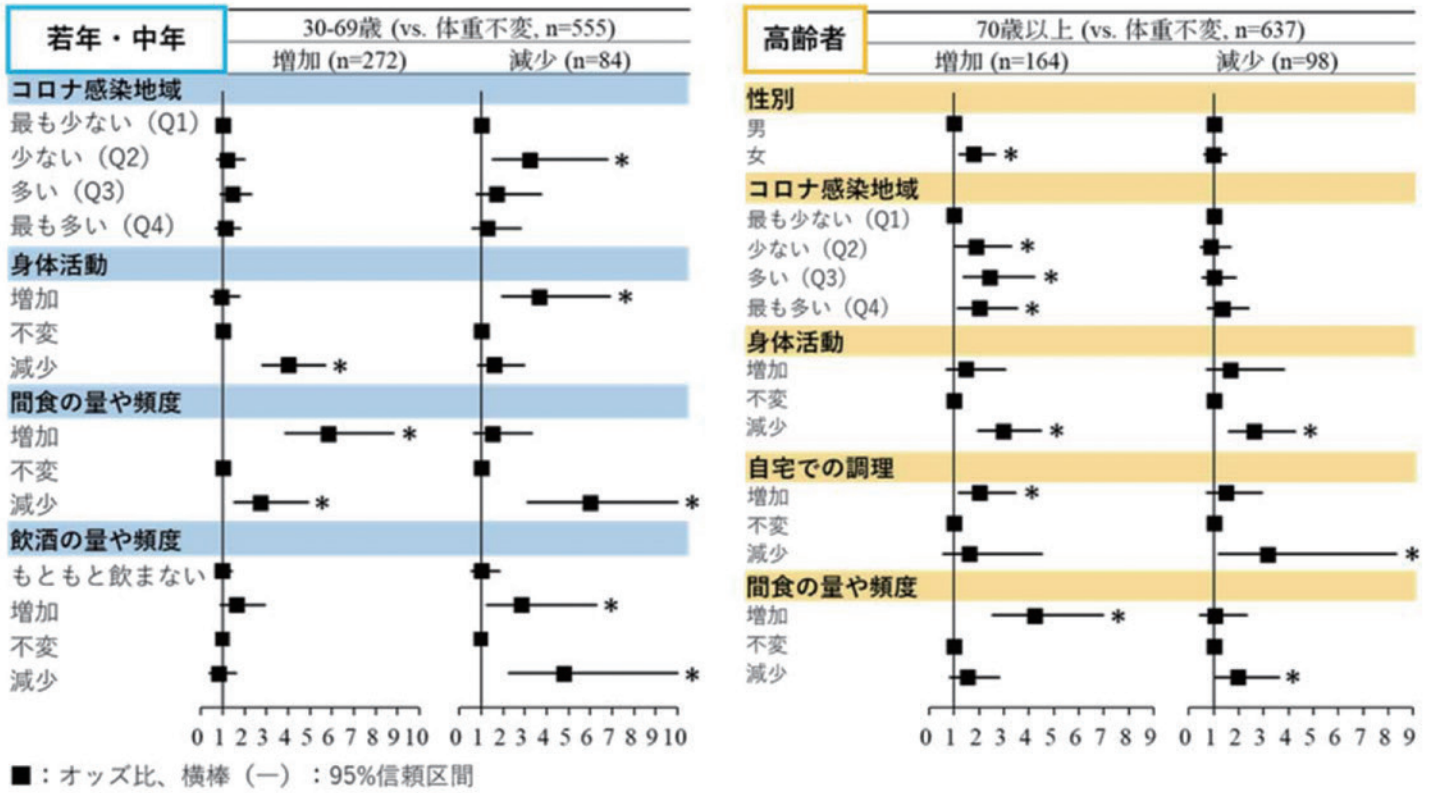
高齢者（70 歳以上）では、身体活動量の減少や間食の増加に加えて女性であること、コロナ新規感染者数が多い地域に居住していることが、体重増加リスクと関連した。一方、身体活動量の減少と自宅で調理したものや間食の減少が体重減少リスクと関連していた。外食自粛に伴う活動低下とそれに伴う食欲の低下や、あるいは食料品アクセスの悪化が高齢者の体重減少の要因となった可能性がある。

高齢者では新型コロナウィルス感染拡大に対してより慎重に行動した結果、感染拡大地域での体重増加リスクの上昇や、身体活動量低下を伴う体重減少リスク上昇が観察されたと考えられた。このような意図しない体重減少はサルコペニア（筋肉量減少を伴う身体能力の低下）やフレイル（虚弱）に進展する可能性がある。

特に高齢者において、過度な自粛生活が抱える体力低下のリスクを認識し、感染リスクを避けて外出する機会や、自宅での運動機会を確保する必要があると考えられる。

（別紙）内容詳細

若年・中年（30～69 歳, 911 名）および高齢者（70 歳以上, 899 人）でコロナ禍の体重の増減と関連した生活習慣因子



オッズ比は、性別が男性、コロナ感染地域（COVID-19 新規感染者数/人口 10 万人）が最も少なかった地域、生活習慣（身体活動、自宅での調理、間食の量や頻度）が変わらなかった場合のリスクを参照グループとして、体重の増減リスクが何倍高いかを示している。性別、居住地域のコロナ感染の程度（COVID-19 新規感染者数/人口 10 万人）、生活習慣変化（身体活動量、自宅での調理、惣菜やテイクアウト利用、間食を食べる量や頻度、野菜を食べる量や頻度、飲酒の量や頻度）を変数増加法により投入し算出した。

アスタリスク「*」は、統計学的に有意であることを示す。

Hirokazu Taniguchi, Nagako Okuda, Hisatomi Arima, Atsushi Satoh, Makiko Abe, Nobuo Nishi, Aya Higashiyama, Harumitsu Suzuki, Takayoshi Ohkubo, Aya Kadota, Katsuyuki Miura, Hirotsugu Ueshima, Akira Okayama on behalf of the NIPPON DATA2010 Research Group.
Body weight and lifestyle changes under the COVID-19 pandemic in Japan: A cross-sectional study from NIPPON DATA2010. BMJ open. http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063213 2022 年 11 月 30 日公開