



# みえない要因すごろく



## みえない要因カード 肥満の要因例と出典一覧

本一覧は、すごろく内で使用する「みえない要因カード」の内容の元となった資料です。

| カテゴリ  | 肥満の要因例          |                                                                      | 出典                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 身体的要因 | 遺伝子の影響(遺伝)      | 食事や運動とは別に、生まれもった遺伝子が肥満に関係している場合もある。                                  | 日本肥満学会HP:<br><a href="https://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html">https://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|       | ホルモンバランスの乱れ     | 年齢を重ねるとエストロゲンやアンドロゲンというホルモンが減少し、それが体脂肪の増加を引き起こす。                     | 日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.37:<br><a href="https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf">https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       | 身体活動の低下         | 生活のなかで座っている時間が長いなど、体を動かす量が少なく代謝が低下しやすく体重も増加しやすい。                     | 日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.34-35:<br><a href="https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf">https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 病気の影響           | クッシング症候群など、疾患の症状として体重の増加が引き起こされることもある。                               | 兵庫医科大学病院PRESENTS「もっとよく知る! 病気ガイド クッシング症候群」:<br><a href="https://www.hosp.hyo-med.ac.jp/disease_guide/detail/185">https://www.hosp.hyo-med.ac.jp/disease_guide/detail/185</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|       | 睡眠不足            | 睡眠時間が短いと食欲をコントロールするホルモンのバランスが崩れ、過食につながってしまう。                         | 日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.35:<br><a href="https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf">https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 心理的要因 | ストレス            | ストレスがかかると食欲を抑制するセロトニンの分泌が抑えられるため、食欲の歯止めがきかなくなりやすい。                   | 首都圏デジタル産業健康保険組合(監修:順天堂大学医学部教授 小林 弘幸):<br><a href="https://www.sdi-kenpo.or.jp/imfine/2024/01/19/stress_obesity/index.html">https://www.sdi-kenpo.or.jp/imfine/2024/01/19/stress_obesity/index.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 感情的な食行動         | ネガティブな感情を食事で満たすことを「エモショナル・イーティング(感情的摂食)」といい、繰り返すことで食行動のコントロールが難しくなる。 | 首都圏デジタル産業健康保険組合(監修:順天堂大学医学部教授 小林 弘幸):<br><a href="https://www.sdi-kenpo.or.jp/imfine/2024/01/19/stress_obesity/index.html">https://www.sdi-kenpo.or.jp/imfine/2024/01/19/stress_obesity/index.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       | 自尊感情の低さ         | 自分自身を“これでよい”と評価する感覚である自尊感情の低さが、過食につながることもある。                         | 竹田 剛(2017)「神経性過食症と自尊感情」『心身医学』第57巻 第9号, p.896-901.:<br><a href="https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpm/57/9/57_896/_pdf">https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpm/57/9/57_896/_pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       | 極端な減量の反動        | 極端な食事制限による我慢でストレスが溜まり、反動で食べ過ぎてしまい、体重が元に戻ってしまうことがある。                  | 横浜市スポーツ医科学センター:<br><a href="https://www.yspc-ysmc.jp/ysmc/column/health-fitness/diet-practice-2.html">https://www.yspc-ysmc.jp/ysmc/column/health-fitness/diet-practice-2.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | 過去のトラウマ         | 両親からの虐待など、子どもの頃のつらい経験が大人になってから肥満に関係することがある。                          | Asahara S-i, Miura H, Ogawa W, Tamori Y (2020) Sex difference in the association of obesity with personal or social background among urban residents in Japan. PLoS ONE 15(11): e0242105. : <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242105">https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242105</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 環境要因  | 高カロリー食品の手に入れやすさ | 昔に比べて現代は、ファストフードなどで、高カロリーな食品が安く簡単に手に入りやすい環境がある。                      | RAND Corporation. (2014年5月22日). U.S. Obesity Epidemic Affecting All Segments of the Nation; Easier Access to Food May Be to Blame. : <a href="https://www.rand.org/news/press/2014/05/22.html">https://www.rand.org/news/press/2014/05/22.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|       | 運動不足を助長する生活     | 昔に比べて現代は、車移動やデスクワーク中心の生活などが増え、身体活動量が低下しがちである。                        | Lear, S. A., Teo, K., Gasevic, D., Zhang, X., Poirier, P. P., Rangarajan, S., ... Yusuf, S. (2014). The association between ownership of common household devices and obesity and diabetes in high, middle and low income countries. Canadian Medical Association Journal (CMAJ), 186(4), 258-266.:<br><a href="https://www.cmaj.ca/content/186/4/258">https://www.cmaj.ca/content/186/4/258</a>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|       | アクセスしやすい公園の少なさ  | 「気軽に運動できる場所がない」「近所に公園や公共施設がない」など、身近に運動の習慣を保ちにくい環境がある。                | 埴淵知哉(2012).「近隣の身体活動環境と運動習慣の関連—JGSS-2010による分析—」. 日本版総合的社会調査共同研究拠点研究論文集, 12, 1-10. :<br><a href="https://jgss.daishodai.ac.jp/research/monographs/jgssm12/jgssm12_01.pdf">https://jgss.daishodai.ac.jp/research/monographs/jgssm12/jgssm12_01.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|       | 職場のストレス         | 職場での心身のストレス反応が高いと、体重増加リスクが高まる。                                       | Matsumura, Y., Yamamoto, R., Shinzawa, M., Nakamura, Y., Li, Q., Mizui, M., Matsui, I., Sakaguchi, Y., Shinomiya, H., Ishibashi, C., Nakanishi, K., Kanayama, D., Adachi, H., & Nagatomo, I. (2024). Association of psychological and physical stress response with weight gain in university employees in Japan: A retrospective cohort study. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 66(12), 1039-1045.:<br><a href="https://journals.lww.com/joem/abstract/2024/12000/association_of_psychological_and_physical_stress.13.aspx">https://journals.lww.com/joem/abstract/2024/12000/association_of_psychological_and_physical_stress.13.aspx</a> |
|       | 周囲の食生活          | 家族や同僚など、身近な人の食習慣が不健康だと、その影響を大きく受けてしまう。                               | Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2007). The spread of obesity in a large social network over 32 years. The New England Journal of Medicine, 357(4), 370-379.:<br><a href="http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa066082">http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa066082</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 社会的要因 | 労働時間や勤務形態       | 労働時間の長さや深夜勤務の多さが、不健康な食習慣や運動不足につながり、体重を増加させやすい。                       | 日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.36-37:<br><a href="https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf">https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|       | 収入や教育の格差        | 世帯収入や教育年数が低いほど、肥満リスクが高い傾向がある。                                        | Miura K and Okayama A. Preface for the Special Issue “Cardiovascular Risk Factors and Socioeconomic Status in Japan: NIPPON DATA2010”. J Epidemiol 2018; 28(Suppl 3): S1:<br><a href="https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2017/172031/201709030A_upload/201709030A0003.pdf">https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2017/172031/201709030A_upload/201709030A0003.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 社会的孤立           | 社会的なサポートが少ないことによるストレスや不安が、体重の増加に影響してしまう。                             | 日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.36:<br><a href="https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf">https://www.jasso.or.jp/data/magazine/pdf/medicareguide2022_08.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|       | やせ信仰の強さ         | 痩せていることを良しとする“やせ信仰”の強い社会では、体型へのこだわりから過度な食事制限に走り、その反動で過食を招くことがある。     | 渡会涼子・安友裕子・北川元二(2018). 若年女性のやせ願望と心理的ストレスが食行動に及ぼす影響. 名古屋学芸大学健康・栄養研究年報, 第10号, 45-56. :<br><a href="https://www.nuas.ac.jp/IHN/report/pdf/10/05.pdf">https://www.nuas.ac.jp/IHN/report/pdf/10/05.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|       | 子どもの頃の家庭環境      | 親の社会経済的地位が低いなど、幼少期の不利な家庭環境が、大人になってからの肥満に影響することもある。                   | 李 青雅(2013). 子どもの頃の家庭環境と健康格差: 肥満の要因分析. 社会保障研究, 49(2), 217-229. :<br><a href="https://www.ipss.go.jp/syoushika/bunken/data/pdf/19857406.pdf">https://www.ipss.go.jp/syoushika/bunken/data/pdf/19857406.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |