

中高年女性における現在の生活習慣および過去の運動経験が QOL に与える影響

The influence of lifestyle and experience of sport participation on QOL of the middle-aged women

1K05A014

石井 弘恵

指導教員

主査 鳥居俊先生

副査 岡浩一郎先生

【緒言】

今日、わが国では生活習慣病の急増が社会問題となっている。その中で運動の継続は、生活習慣病をはじめとする様々な疾病や死亡率を下げる効果があると報告されており、その重要性が唱えられている。しかし、日本人の運動実施率は男女とも中高年期である50歳代で減少し、特に女性は、どの年代においても男性より運動実施率が低いことが報告されている。そこで、運動実施者のモデルの一例としてマスターズスポーツ参加者に着目した。マスターズ陸上競技選手を対象とした研究は生活意識や価値意識を調査したものも多く、女性選手を対象とした研究はほとんど行なわれていない。そこで本研究では、マスターズ陸上競技女性選手をはじめとした、中高年女性における現在の運動習慣、現在の生活習慣、過去の運動歴がQOLに与える影響を検討することを目的とした。

【方法】

対象は東京マスターズ陸上競技連盟に登録しているマスターズ陸上女性選手50名(平均57.92±11.05歳)、コントロール群として千葉県K市近郊在住の一般中高年女性85名(平均58.52±7.86歳)とした。

アンケート項目として、共通問診票(Anti-aging QOL Common Questionnaire, AAQOL)・現在の運動習慣・過去の運動歴・現在の生活習慣・年齢・閉経年齢・職業などを調査した。また、マスターズ陸上競技選手にのみ、陸上競技の専門種目・過去の陸上競技経験の有無を調査した。

QOL調査には、(NPO)日本抗加齢協会が推奨する抗加齢QOL共通問診表を用いた。また、症状ごとに詳細に検討するために、AAQOLを6カテゴリーと更年期症状に分類した。現在の運動習慣・過去の運動歴、現在の生活習慣は質問紙を用いて調査した。また、生活習慣に関しては生活習慣合計点を算出した。統計処理には、独立した2群間の検定には対応のないt検定、項目間の関連を調べるためにはPearsonの相関係数を用いた相関分析、対応のない2条件の比較にはカイ二乗検定を行なった。危険率5%未満を有意水準とした。

【結果】

AAQOLの疲労関連症状・持続性神経関連症状・うつ関連症状・自信喪失関連症状・不安関連症状・身体的項目合計点・心理的項目合計点・全項目合計点・更年期症状合計点において、マスターズ群の方がコントロール群よりも点数が有意に低く、症状が軽かった。現在の運動習慣では、運動頻度(回/週)はマスターズ群の方が有意に高く、週総運動時間はマスターズ群の方が有意に長い傾向が認められた。現在の生活習慣得点は、両群間に有意差は認められなかった。過去の運動経験において、全ての年代でマスターズ群の方が経験有りの者が多かった。

AAQOL合計点と現在の週総運動時間との間に有意な負の相関が見られた。また、AAQOL合計点と現在の生活習慣得点との間に負の相関傾向があった。AAQOL合計点と過去の運動経験では、高校時の運動経験有り群の方が有意に低か

った。

【考察】

AAQOL点数から、マスターズ群はコントロール群に比べ、身体的・心理的に健康であることが示された。また、AAQOLと現在の運動習慣から、マスターズ群の方がコントロール群より運動頻度が多いこと・週総運動時間も長いことが示され、中高年期のQOLに、運動頻度が関係している可能性が示唆された。AAQOLと現在の生活習慣からは、中高年期のQOLに、良好な生活習慣が関係している可能性が示唆された。AAQOLと過去の運動経験の有無からは、過去の運動経験は、すべての年代においてマスターズ群の方がコントロール群よりも経験有りの人数が多く、中高年期の

QOLには、過去の運動経験が関係している可能性が示唆された。また、過去の運動経験の有無が中高年期の運動習慣獲得の一因である可能性が示された。

【結論】

本研究は、マスターズ陸上競技をはじめとした、中高年女性における現在の運動習慣、現在の生活習慣、過去の運動歴の有無がQOLに与える影響を検討することを目的とした。その結果、現在の運動習慣の中でも特に運動頻度、現在の良好な生活習慣、そして、過去の運動経験、特に高校時代の運動経験が中高年女性のQOLに影響を与えている可能性が示唆された。