

イヌの散歩の実施状況の客観的評価

Objective Assessment of Dog Walking

1K05A161

指導教員

主査 岡浩一朗先生

永山 聖子

副査 荒尾孝先生

緒言

近年、日常生活での 3METs 以上に相当する身体活動(たとえば、イヌの散歩など)の時間を増加させることが疾病予防に有効であると言われている。わが国におけるイヌの飼育率は 18.9%で、年々増加傾向にあり、イヌの飼育者がイヌの散歩を実施することが心身の健康に好影響を及ぼすという報告がある。しかしながら、多くの研究ではイヌの散歩実施状況の評価が質問紙のような主観的な評価によるものであり、客観的評価により明らかにされた研究はほとんど行われていない。さらに、先行研究のように、イヌの散歩回数・時間のような量のみを評価するのではなく、イヌの散歩の強度などの質を評価することも重要であると思われる。

目的

本研究では、イヌの散歩の強度や実時間など、客観的な測定によりイヌの散歩の実態を明らかにすることと、飼育者やイヌ自体の特徴がイヌの散歩状況に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

方法

早稲田大学所沢キャンパス周辺区域に「ドッグオーナー健康度測定会」と題した新聞折込広告を約 27,000 世帯に配布し、イヌの飼育者を募集した。2008 年 10 月 11 日、12 日、25 日、26 日に行われた測定会には、31 名が参加した。イヌの飼育者の客観的な身体活動量を測定するために、加速度センサーを内蔵した多メモリー歩数計

Lifecorder(SUZUKEN 社製)を使用した。測定会では、Lifecorder の配布と基本的属性の質問紙調査を行った。参加者には Lifecorder を 1 週間装着してもらうとともに、一週間に行ったイヌの散歩時間を 24 時間形式のイヌの散歩時間記録票に記入してもらうように依頼した。Lifecorder データおよびイヌの散歩時間記録票の情報から、イヌの総散歩時間、3METs以上の強度(中等度の強度以上)のイヌの散歩時間、イヌの散歩時間中の静止時間を算出した。これらの散歩時間に及ぼすイヌの特性(飼育しているイヌのサイズ、飼育しているイヌの頭数、飼育しているイヌの年齢)の影響を明らかにするため、ノンパラメトリック検定(Kruskal Wallis 検定および Mann-Whitney の U 検定)を実施した。

結果

イヌの散歩回数は 9.8 ± 4.0 回/週であり、総散歩時間は 451.0 ± 233.1 分/週であった。3METs 以上の強度で歩いている時間は 225.4 ± 156.1 分/週であり、立ち止まっている時間は 55.0 ± 69.6 分/週であった。小型犬の飼育者に比べて中型犬、大型犬の飼育者は週当たりの総散歩時間が有意に長い傾向が認められた($\chi^2=4.79$, $p=0.09$)。また、小型犬の飼育者に比べて中型犬、大型犬の飼育者は週当たりの 3METs 以上の強度の散歩時間が有意に長かった($\chi^2=7.29$, $p=0.03$)。さらに、4 歳以下、5~9 歳のイヌの飼育者に比べて、10 歳以上のイヌの飼育者は週当たりの 3METs 以上の散歩時間が有意に長い傾向が認められた($\chi^2=5.79$, $p=0.55$)。イヌの飼育数

が、総散歩時間および 3METs 以上の強度で歩いている時間に及ぼす有意な影響は認められなかった。

考察

本研究で対象となったイヌの飼育者は、少なくともわが国における推奨身体活動量の約 50%以上がイヌの散歩によって充足されていた。イヌの飼育者にとって、イヌの散歩が様々な生活習慣病の予防や健康増進に効果的な身体活動量の実施に対し、非常に貢献度が高い身体活動であると考えられる。

先行研究では質問紙のような主観的な評価に

より報告がされているが、本研究の結果から、イヌの散歩に関する主観的な評価には、イヌの散歩中の静止時間が多少含まれていることが示唆された。

イヌのサイズは散歩の質および量に影響を及ぼし、イヌの年齢も散歩の質に影響を及ぼす可能性が示唆されたが、本研究では対象者が少なく、地域が限定されていたことなど限界もあった。また本研究では、イヌの散歩状況に及ぼすと考えられる影響因子を飼育しているイヌのサイズ、頭数、年齢としたが、他に考えられる影響因子を加えて、今後さらに検討を行う必要がある。