

# イヌの飼い主におけるイヌの散歩の実施状況と身体組成の関連

## Relationship between Dog Walking and Body Composition among Dog Owner

1K05B161

指導教員

主査 岡浩一朗先生

中 畠 千奈美

副査 中村好男先生

### 緒言

近年、交通手段の発達や家事・労働の自動化などによって引き起こされている日常生活における身体活動量の低下、食生活やライフスタイルなどの生活文化の欧米化によって疾病形態が変化がみられるということや、急激な人口の高齢化、ライフデザイン・ライフサイクルのとらえ方の変化などに合わせ、ここ 20 年間の健康づくり対策の制度や政策は、国民栄養調査などのデータを元に改善されてきている。2004(平成 16)年の国民健康・栄養調査で得られた結果では、運動習慣者(1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上、1 年間継続しているもの)は男性約 31%、女性で約 26%と、国民の 3 分の 2 が運動習慣をもっていないことが明らかとなった。健康政策では、日常生活における歩数の増加という目標を提示し、1 日の総歩数にして男性 9200 歩以上、女性で 8300 歩以上としたが、芳しい成果は見ることができていない。1 日少し歩く、ということも運動習慣をもたないものにとっては変えがたい生活スタイルであることがわかる。そのことから、本研究ではイヌの散歩に着目し、それらが運動習慣を改善・増加させるひとつの行動変容ツールになるのではないかと考えた。

厚生労働省の発表によると、平成 17 年度のイヌの登録頭数は過去最高の約 648 万頭となり、平成元年から約 1.7 倍となった。同じく平成 17 年度の日本人の人口は約 1 億 2780 万人であり、およそ 20 人に 1 頭の割合で飼育されていることになる。今回実験調査募集を行った埼玉県所沢市の 2007 年度のイヌの登録頭数と人口比は 1 頭:7~8 人となっている。世帯として犬を飼育することを

予想すると、イヌを家で飼育しているが主な飼育者ではない人が多い、イヌの散歩を主に行うのは限られた家人である、という可能性があることを考察する。身体活動量を増加させるツールとして朝 1 度の散歩を朝夕の 2 回に増やす、いつもより 10 分多く歩いてみる、行ったことのない道や公園に行ってみるなど、その人に合った形で生活の変容を促すことにつながり、健康づくりに効果を示すのではないかと推察する。「健康日本 21」で言われる歩数の増加目標に、イヌの散歩は応用しやすいのではないかと考える。

### 方法

所沢市西地区・早稲田大学所沢キャンパスを中心とする近隣地域の新聞定期購読者(約 27000 世帯)を対象に、卒業論文のための実験調査「ドッグオーナー健康度測定会」の広告を折り込みチラシとして配布した。対象・参加条件は「年齢・男女は問わず、イヌを飼育している方」とし、「2008 年 10 月 11 日(土)、12 日(日)、2008 年 10 月 25 日(土)、26 日(日)の 10 時からの部、14 時からの部のいずれかに、所沢キャンパスで行う身体組成測定会に参加できる方」とした。

本研究は、イヌの散歩の実態と、イヌとの散歩における運動量を客観的な指標を用い、評価すること、およびイヌの主たる飼育者の身体組成にイヌの散歩が身体活動として健康を維持または増進させる影響を与えているか評価することを目的とした内容で調査を行い、質問紙による参加者の特性について回答、ライフコードによるイヌの飼育者の一週間の散歩の記録、InBody による

参加者の体重・骨格筋量・体脂肪量・BMI・体脂肪率・ウエスト/ヒップ率・内臓脂肪断面積・基礎代謝量等の身体組成測定結果を得た。

## 結果

男性の平均体重  $66.1 \pm 10.3\text{kg}$ 、調整体重平均値  $-2.9 \pm 5.3\text{kg}$ 、調整体脂肪量平均値  $-5.4 \pm 4.7\text{kg}$ 、筋肉量調整平均値  $2.5 \pm 2.1\text{kg}$ 、平均体脂肪率  $22.0 \pm 5.5\%$ 、平均基礎代謝量  $1476.9 \pm 142.5\text{kcal}$ 、平均内臓脂肪断面積  $102.8 \pm 33.4\text{cm}^2$ 、平均ウエストヒップ率  $0.90 \pm 0.02$ 、平均BMI  $22.9 \pm 1.8$ 、平均腹部周囲長  $89.7 \pm 6.0\text{cm}$  であった。女性の平均体重  $56.4 \pm 9.7\text{kg}$ 、調整体重平均値  $-3.9 \pm 7.4\text{kg}$ 、調整すべき体脂肪量平均  $-6.0 \pm 6.7\text{kg}$ 、筋肉量調整平均値  $2.2 \pm$

$2.0\text{kg}$ 、平均体脂肪量  $31.4 \pm 7.5\text{kg}$ 、平均基礎代謝量  $1195.9 \pm 92.6\text{kcal}$ 、平均内臓脂肪断面積  $85.3 \pm 28.8\text{cm}^2$ 、平均ウエストヒップ率  $0.86 \pm 0.05$ 、平均BMI  $22.8 \pm 3.3$ 、平均腹部周囲長  $82.1 \pm 11.0\text{cm}$  であり、散歩特性との関連性を比較した。

## 考察

イヌの大きさ、週における平均総散歩時間、強度別散歩時間別に、内臓脂肪断面積、体脂肪率、骨格筋量、BMI、基礎代謝量、WHR の比較を行った。イヌの散歩が飼育者の身体組成に有意な影響を与えるという結果を得ることはできなかったが、今後イヌの飼育と散歩を縦断的に調査することとともに、上記した6つの要素等の関連性を調べる必要があると考える。