

# 女子大学生の痩身・肥満・サルコペニアの現状と関連因子の検討

安田智洋<sup>\*, 1)</sup>

<sup>1)</sup>聖隷クリストファー大学

【目的】日本の女子大学生の身体的特徴として、隠れ肥満を指摘する研究報告がみられる。また最近では、女子大学生の骨格筋指数（SMI）を測定すると、サルコペニア（加齢性筋肉減少症）診断基準を下回る対象者が一定数存在するとの報告もある。本研究では、女子大学生の身体的特性を測定し、サルコペニア診断基準も踏まえて評価した。

【方法】健康な女子大学生を対象とし、身体的特性として形態的（体格指数（BMI）・体脂肪率・SMI：バイオインピーダンス法）・機能的評価（握力・歩行速度）を調べた。サルコペニア診断としてAWGSの基準を用いた。

【結果】BMIは $20.6 \pm 2.9 \text{ kg/m}^2$ であり、 $18.5 \text{ kg/m}^2$ 未満（低体重）は24名、 $25 \text{ kg/m}^2$ 以上（肥満）は6名だった。また、体脂肪率は $26.4 \pm 5.7\%$ であり、隠れ肥満（BMIが $25 \text{ kg/m}^2$ 未満で体脂肪率30%以上）は20名だった。SMIは $5.92 \pm 0.60 \text{ kg/m}^2$ であり、 $5.70 \text{ kg/m}^2$ （カットオフ値）未満は41名だった。一方、握力は $26.3 \pm 4.0 \text{ kg}$ 、歩行速度は $1.43 \pm 0.43 \text{ m/秒}$ であり、カットオフ値未満は1名（握力）だった。

【結論】女子大学生は、隠れ肥満よりもプレサルコペニア（筋量のみ基準以下）の該当者が多く、体脂肪量以上に骨格筋量の改善が必要であると示唆された。

## 学会発表

○安田智洋「女子大学生における痩身・肥満の現状 ～サルコペニア診断基準の視点も含めて～」第30回日本トレーニング科学会大会（日本体育大学、2017.10.7）