

環境がつくる肥満：小児と成人でみる建築環境の影響

米国 チャン・ザッカーバーグ・バイオハブ研究所から

肥満は遺伝や個人の生活習慣だけでなく、社会・環境要因によって強く規定されます。特に、居住環境や都市設計といった建築環境(built environment)は、身体活動や生活行動を介して肥満に影響します。

I 環境と小児肥満の関連

○ 肥満リスクを低下させる建築環境

- ・ 歩道・歩行環境の整備
- ・ 自転車道の整備
- ・ 公園・緑地へのアクセス
- ・ 公共交通機関へのアクセス
- ・ 土地利用の多様性(住宅+商業など)
- ・ 良好な景観

○ 食環境との相互作用

- ・ ファストフード店へのアクセス → 肥満リスクの増加
- ・ スーパー・市場へのアクセス → 肥満リスクの減少

II 環境と成人肥満の関連

○ 肥満リスクを低下させる建築環境

- ・ 歩行可能性の高い都市構造(walkabilityの向上)
- ・ 生活施設(商業・医療・公共施設)への近接性
- ・ 公共交通機関への良好なアクセス
- ・ 歩道や自転車道などの整備
- ・ 治安が良く、安全に移動・運動できる環境

○ 食環境との相互作用

- ・ 新鮮な食品(野菜・果物)へのアクセスの良さ → 肥満リスクの減少
- ・ スーパーマーケットや食料品店の利用可能性 → 肥満リスクの減少
- ・ 健康的食品の価格・入手しやすさ → 肥満リスクの減少
- ・ 高カロリー食品・ファストフードへの過度な曝露の抑制 → 肥満リスクの増加

これらは食習慣には影響しますが、成人の場合、肥満との関連は他の環境要因に比べて限定的です。

観点	小児	成人
環境の影響	直接的	間接的・累積的
主な経路	身体活動・遊び	行動+社会経済要因
制約因子	保護者・地域	時間・収入・政策
重要要素	遊び場・安全性	歩行可能性・アクセス
介入戦略	学校・地域環境	都市政策・社会制度

結論:これまで日本の都市・建築環境は、主に利便性や経済性を重視して整備されてきましたが、健康や身体活動を促す視点は十分とは言えませんでした。近年のエビデンスは、肥満が個人の努力だけでなく、環境に強く規定されることを示しています。今後は、個人への生活指導に加え、歩行可能性の向上や安全な運動環境の整備など、建築・都市政策を含めた包括的な対策が不可欠です。政府による戦略的な介入を強化し、「健康を生み出す環境づくり」を国として推進していくことが求められます。

引用論文

Althoff T, et al. Countrywide natural experiment links built environment to physical activity. Nature. 645(8080): 407-413, 2025 他.

記事紹介

宮崎大学医学部看護学科 教授 澤田浩武