

出生体重が若年成人の筋機能・身体組成に及ぼす影響

安田智洋*,¹⁾

¹⁾聖隷クリストファー大学

あなたの生まれた時の体重が、大人になってからの体つきや筋力に関係するって知っていましたか？

「最近、なんだか筋力が落ちたな」「もっと動けるようになりたいな」と感じることはありませんか？その原因は、運動不足や食生活の乱れがよく挙げられますが、実は**あなたが生まれた時の体重**も、大人になってからの体つきや筋力に大きく影響しているかもしれない、という研究結果が出ています。

赤ちゃんの時の体重が、なぜ大人になって影響するの？

この研究は、「健康で長生きするための体づくりには、生まれた時の体重も関係しているのではないか？」という疑問から始まりました。

研究では、健康な若い女性たち(18-20 歳)に協力してもらい、彼女たちの生まれた時の体重と、現在の身長、体重、筋肉量、握力、足の筋力、そして「椅子立ち上がりテスト」の能力などを詳しく調べました。

調べてみたところ、次のようなことが分かりました。

- **生まれた時の体重が重い人ほど、大人になってからの身長や体重、筋肉量、握力、足の筋力も高い傾向にあることが分かりました。**
- 特に注目すべきは、生まれた時の体重は、筋肉量や筋力そのものよりも、**身長や体重に強く関係していることが示された点**です。つまり、生まれた時に体が大きかった人ほど、大人になっても身長が高く、体重も増えやすい、という傾向が見られたのです。

この研究から分かること

今回の研究で分かったのは、**生まれた時の体重が、大人になってからの女性の体つきや筋力に何らかの影響を与えている**ということです。

「あの時、もっと運動しておけばよかった」「食生活を見直さなきゃ」と考えるだけでなく、実は私たちの体づくりは、生まれてすぐの時期から始まっているのかもしれません。