

生活習慣により血圧・脂質・血糖の異常値出現に差

一般財団法人 関西労働保健協会

○田中瑞穂 森田麻友美 平野弘美子 門田靖子 北島博之 黒島俊夫 今岡渉

【背景と目的】生活習慣により血圧・脂質・血糖の異常値出現に差があるなら影響の大きい順に改善すれば効率的にリスクを低減できる。血圧・脂質・血糖リスクと生活習慣の関連を検証。

【方法】当協会の 2015 年 4 月～2016 年 3 月の人間ドックデータの内の、治療中を除いた 20 歳以上のデータ 18,033 件でメタボリックシンドローム診断基準の一つ以上該当したものを血圧・脂質・血糖リスクありとして生活習慣 14 項目との関連を検証。オッズ比と 95%信頼区間から影響要因か否かと影響の大きさ求め、有意水準 1%で有意差を確認。

【結果】影響要因であった生活習慣は影響の大きい順に「毎日飲酒」、「油っこいものを好む」、「朝食の欠食」、「就寝前の食事」、「早食い」、「食事が不規則」、「よく眠れない」、「夕食を満腹食べる」。

【考察】体内時計とエネルギー産生栄養素バランスが血圧・脂質・血糖を含む代謝を変動させる。「朝食の欠食」、「就寝前の食事」、「早食い」、「食事が不規則」、「よく眠れない」、「夕食を満腹食べる」は体内時計に影響し、「油っこいものを好む」は栄養素バランスに影響し、「毎日飲酒」はアルコールがエネルギー産生栄養素バランスと肝臓での糖代謝・脂質代謝に影響するため、血圧・脂質・血糖リスク影響要因として影響が大きいと考えられる。

【結論】生活習慣により血圧・脂質・血糖の異常値出現には差がある。体内時計とエネルギー産生栄養素バランスに影響する生活習慣を優先することが血圧・脂質・血糖リスク低減につながる。