

メタボリック症候群・予備群と睡眠、食習慣についての検討

メタボリック症候群は、内臓脂肪型肥満をベースに高血糖、高血圧、脂質異常が複数重なることによって、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中の危険性を高めることが知られています。今回、静岡地区のベースライン調査データを用い、35歳から69歳の男性3,415名、女性1,611名の計5,026名を分析対象として、メタボリック症候群と睡眠、食習慣について検討しました。



ベースライン調査では腹囲を計測していないため、厚生労働省の定義に準じて診断を行いました。BMI（肥満指数）が25以上であることに加え、次の3つの関連要因のうち1項目以上を持つ人を「メタボリック症候群あるいは予備群」として、そうでない人と比較しました。

メタボリック症候群あるいは予備群が全体に占める割合は男性21%、女性10%でした。

「メタボリック症候群あるいは予備群」の基準

- (1) 脂質異常（中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満、治療薬服用中のうち1つ以上）
- (2) 血圧高値（収縮期[最高]血圧 130mmHg 以上または拡張期[最低]血圧 85mmHg 以上または降圧剤服用中）
- (3) 高血糖（空腹時 110mg/dl 以上または治療薬服用中）

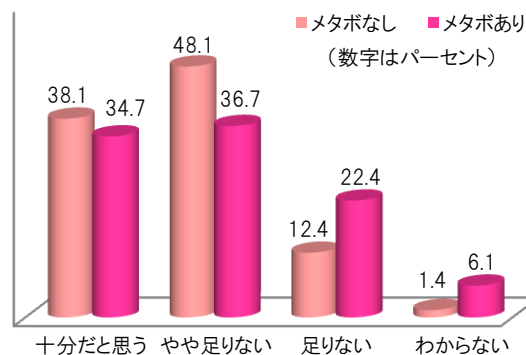
睡眠の満足度とメタボについて・・・

メタボリック症候群あるいは予備群が全体に占める割合は男性21%、女性10%でした。

平均睡眠時間は、「メタボリック症候群あるいは予備群あり」群（以降、メタボあり群）が男性で6.5時間、女性で6.2時間、「メタボリック症候群あるいは予備群なし」群（以降、メタボなし群）が男性で6.7時間、女性で6.4時間でした。

睡眠が足りないと感じる割合を両群で比較すると、メタボあり群の男女、とくに女性においてより高く認められました。

睡眠は十分と思うか(女性)



食習慣とメタボについて・・・

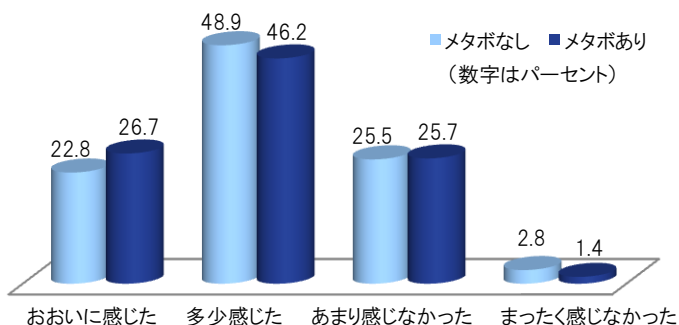
間食をほとんどしないと回答した人の割合は、メタボあり群で男性32%、女性8%、メタボなし群で男性39%、女性11%と、男性で2群間の差がより大きく認められました。

外食の味については、男女ともにメタボあり群が「薄く思う」あるいは「家の味とほとんど同じ」と回答する傾向にありました。

食事の時間帯や野菜の摂取頻度については、男女ともメタボあり群とメタボなし群に大きな差は認められませんでした。



ストレスを感じたか(男性)



ストレスとメタボについて・・・

最近1年間にストレスをおおいに感じた
と回答した男性の割合は、メタボあり群で
27%、メタボなし群で23%と
差が認められました。

女性では、両群の割合に大き
な差は認められませんでした。



J-MICC Study 各地区の進捗状況 (参加者数は2009年9月末時点)

こちらでは、現在までのJ-MICC Study 各地区の進捗状況をご報告します。

研究機関名(参加者数)	進捗状況
千葉県がんセンター (5,401名)	印西市と我孫子市の住民を対象にベースライン調査実施中。
名古屋大学 静岡地区(5,028名)	聖隷予防検診センターの人間ドック受診者を対象に ベースライン調査を実施。現在、追跡調査実施中。
名古屋大学 大幸地区(3,428名)	名古屋市をを対象にベースライン調査実施中。
名古屋市立大学 (4,748名)	岡崎市医師会公衆衛生センターの人間ドック受診者を対象に ベースライン調査実施中。
愛知県がんセンター (5,493名)	愛知県がんセンター受診者を対象にベースライン調査実施中。
滋賀医科大学 (2,972名)	高島市の住民を対象にベースライン調査実施中。
京都府立医科大学 (770名)	京都市内の人間ドック受診者および京都府内の企業健診受診者を 対象にベースライン調査実施中。
徳島大学 (295名)	徳島県総合健診センターの人間ドック受診者を対象に ベースライン調査実施中。
佐賀大学 (12,076名)	佐賀市の住民を対象にベースライン調査を実施。 現在、追跡調査実施中。
鹿児島大学 (5,019名)	5島(奄美大島、喜界島、徳之島、沖永良部島、与論島)の1市9町で 地域住民を対象にベースライン調査実施。現在、追跡調査実施中。

☆第二次調査のお知らせ

2011年度からの第二次調査実施を予定しています。詳細につきましては、2010年末頃に決定する見込みです。以下のホームページで、定期的に本研究に関する情報発信をおこなっています。

■J-MICC Study 静岡地区ホームページ(名古屋大学予防医学 HP 内)

http://www.med.nagoya-u.ac.jp/yobo/jmicc_shizuoka/

研究に関する問い合わせ先:

◆名古屋大学大学院医学系研究科 予防医学

〒466-8550 名古屋市昭和区鶴舞町 65 TEL 052-744-2132(平日 9:30~16:30) FAX 052-744-2971

◆聖隷予防検診センター 健診看護課 担当: 桑原

〒433-8558 浜松市北区三方原町 3453-1 TEL 053-439-1115(平日 9:00~16:30)