

1408 高脂血症とライフスタイルの関係—コ ーホート研究

財団法人 郡山市健康振興財団 健康センター¹⁾、
東海大学 医学部 基礎医学系 医学教育・情報学²⁾
○宗形 美由紀¹⁾、大櫛 陽一²⁾

【目的】当施設は1999年より問診票にライフスタイル項目を加えている。脂質判定とライフスタイルの関連を男女年代別に調べた。

【対象】20~59歳の1999年健診受診者7964人の内、夜勤者を除く、脂質異常がないもの(中性脂肪:男性1125人 女性706人/総コレステロール:男性1515人 女性903人)のBMIとライフスタイル13項目と2003年の脂質判定を比較した。

【方法】日本総合健診医学会の男女別5歳毎基準範囲を用いて、中性脂肪・総コレステロールの判定とBMIとライフスタイルの相関係数を算出し、これをもとに男女年代別(10歳毎)に各判定とライフスタイル項目を投入してロジスティック回帰分析を行った。

【結果】高中性脂肪:20代男性は通算喫煙年数(長い*)、30代男性はBMI(高い**),40代男性は現在喫煙本数(多い*)、20代女性はBMI(高い*)、30代女性はBMI(高い***)、40代女性は朝食回数(少ない***)、50代女性は外食回数(多い*)に有意差がみられた。高コレステロール:40代男性は入眠時刻(遅い*)、50代男性はストレス日数(多い*)、40代女性はBMI(高い*)に有意差がみられた。(*:P<0.05 **:P<0.01 ***:P<0.001)

【考察】中性脂肪とライフスタイルに関連が多くみられた。肥満・喫煙と脂質代謝異常の関係、食習慣と肥満の関係は共に多くの文献で指摘されており、同様の結果を得た。総コレステロールでは、異常率も少ないためか関連のあるライフスタイルは中性脂肪と比べると多くみられなかった。40代男性の入眠時刻は超過勤務時間・睡眠時間・間食夜食回数に、50代男性のストレス日数は超過勤務時間・外食回数・入眠時刻に相関がみられ、これらのライフスタイルの関連性も推測される。今後は肝機能や血糖も併せて関連を調べていく必要があると考えられる。

動脈硬化をすすめる生活習慣は...?

～男女年代別・動脈硬化をすすめる危険因子と関連のある生活習慣～

20代 男

体重増加

高血圧・高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)

喫煙年数が長い

高中性脂肪



20代 女

体重増加

高中性脂肪



30代 男

体重増加

高中性脂肪・高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)・高血糖・高血圧

外食回数が多い

高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)

※ 外食回数の多さは、ストレス日数の多さ・夜更かしと睡眠不足・
超過勤務時間の長さ・朝食抜きに関連があるので重なる方は要注意!

アルコール量が多い

高血糖

※アルコール量の多い人は、ストレス日数やたばこの本数も多いようです。



30代 女

体重増加

高中性脂肪・高血糖

間食夜食回数が多い

高血糖・高血圧

※間食夜食回数の多い人は、たばこをあまり吸わず、外食回数が少なく、
超過勤務時間が少ない傾向にあるようです。



40代 女

体重増加

高コレステロール・高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)・高血圧

朝食めき

高中性脂肪

※ 朝食を食べない人は、外食回数が多く、
入眠時刻が遅い傾向にあります。



40代 男

体重増加

高血糖

※体重増加は外食回数の多さ・睡眠不足に関連がみられます。

たばこの本数が多い

高中性脂肪

※たばこの多さは飲酒量の多さ・間食夜食回数の多さ・朝食抜きに関連がみられます。

入眠時刻が遅い

高コレステロール

※入眠時刻の遅い人は、超過勤務時間が長く、間食夜食回数が多く
ストレス日数が多いようです。



50代 女

体重増加

高血糖・高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)・高血圧

外食回数が多い

高中性脂肪

※外食の多い人は朝食回数が少なく、ストレス日数が多い傾向があります。



ストレス多い

高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)

※ストレス日数が多い人は外食回数が多い傾向です。ストレス解消の外食は、要
注意!



50代 男

体重増加

高血圧・高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)・高血糖

間食夜食が多い

高 GPT(内臓脂肪が多いと高くなる)

睡眠不足

高血圧

