

論文の内容の要旨

氏名：佐藤 昭 寿

専攻分野の名称：博士（医学）

論文題名：不健康生活習慣保有数と生活習慣病罹患との関係について

～2014年と2019年の健診・人間ドックデータを使用して～

【背景】生活習慣病は、健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えている。今後超高齢化社会を迎える我が国において、生活習慣病対策としての予防を重視した取り組みへの転換を進めていくことは、将来の医療費増加の抑制という意味でも重要である。生活習慣の改善は、生活習慣病に対する最も重要な予防戦略と見なされている。個々の不健康な生活習慣と生活習慣病との関連に関する報告は多いが、不健康な生活習慣保有数と生活習慣病との関連に焦点を当てた報告は決して多くはない。

【目的】本研究の目的は、睡眠休養不足、早食い、運動不足、習慣的な飲酒、習慣的な喫煙などの不健康な生活習慣が、その保有数によって、生活習慣病の新規発症に影響を与えていることを明らかにすることである。また、生活習慣病の発症と睡眠休養不足との関連性を明らかにすることも本研究の目的とした。

【方法】関東地方にある健康診査実施施設で2014年度と2019年度両方の年度に特定健康診査、人間ドックまたは企業健診を受けた2,473人を研究対象とした。その中で、2014年度のベースライン時に不健康な生活習慣（睡眠休養不足、早食い、運動不足、習慣的な飲酒、習慣的な喫煙）5つ全ての質問への回答があることと、2014年度、2019年度の糖尿病、肥満症、高血圧、脂質異常症、メタボリック症候群の有無に関わる全ての検査結果があることを選別の対象とした。統計解析では、生活習慣病の新規発症を目的変数、不健康な生活習慣保有数を説明変数とし、多重ロジスティック回帰分析を行った。共変量には、性別、年齢階級、目的変数以外の生活習慣病の有無とした。不健康な生活習慣保有数と有意な関連を認めた生活習慣病に関しては、性別、年齢階級で層別化したうえで同様の解析を追加した。

【結果】最終的に1,827人（年齢幅：25-84歳、平均年齢：48.3±9.5歳）が有効なデータとなり、これらの者を本研究の解析対象とした。有効対象者率は73.9%であった。糖尿病、高血圧の新規発症に関しては、不健康な生活習慣保有数が、有意なリスクとなっていた。糖尿病も高血圧に関しても、不健康な生活習慣保有数が0-1個と比較して、4-5個に増えると新規発症のリスクが有意に高値となった。さらに、性別と年齢階級で層別化した場合は、糖尿病、高血圧の新規発症とも、男性と40～59歳の年齢層で不健康な生活習慣保有数が有意なリスクとなっていた。

【考察】不健康な生活習慣を同時に複数有することが、生活習慣病の新規発症のリスクとなることが判明したため、不健康な生活習慣保有数に着目して保健指導をしていくことが大切である。特に層別化分析でも有意な結果が得られた男性や40～59歳頃の受診者に対しては、こうしたアプローチがより効果的だと考えられた。また、睡眠休養不足を不健康な生活習慣の一つにカウントしても、不健康な生活習慣保有数と生活習慣病の新規発症との有意な関連性が認められたため、保健指導を実施していく際には、睡眠休養不足に着目して策を講じていくことも合理的であると考えられた。