

全業態、運輸業の生活習慣の比較とメタボリックシンドローム

静岡支部 企画総務グループ グループ長補佐 名波 直治

企画総務グループ 鈴木 大輔、渡辺 千晶

概要

【目的】

運輸業では、特有の生活習慣とメタボリックシンドローム（以下、メタボ）との因果関係がかねてより指摘されているが、深夜業が多く特に食事の生活習慣に特徴があると言える。そこで、本研究では食事における生活習慣がメタボに与える影響について、全業態と運輸業の比較を行った。

【方法】

協会けんぽ静岡支部の2014年度生活習慣病予防健診受診者（141,339人）を対象としデータ欠損者は除外した。

健診結果より「人と比較して食べるのが早い」（以下、早食い）、「就寝前2時間以内の食事が週2回以上ある」（以下、寝る前に食事）、「朝食を抜くことが週3回以上ある」（以下、朝食抜き）、「夕食後の深夜の間食が週3回以上ある」（以下、夜食）の4つの食事習慣が単体で、また組み合わせた場合のメタボ予備群以上該当者（以下、メタボ該当者）への影響を全業態、運輸業にて比較した。

【結果】

- 単一の習慣では「早食い」が全業態、運輸業ともにメタボ該当に与える影響が他の3つの習慣と比べ最も高い。
- 2つの生活習慣の組合せでは、運輸業では「早食い」に「夜食」が加わることで最もメタボ該当割合が高く業態の特性が見られた。
- 全業態、運輸業ともに「早食い」を含む組合せは、含まない組合せと比べ、メタボ該当割合が高い結果となった。
- 健診受診者全体とメタボ該当者群における生活習慣の組合せのオッズ比の順位は異なる。

【考察】

- 業態に関わらず、「早食い」はメタボへの影響要因となる可能性が示唆された。
 - 運輸業における「夜食」の習慣は他の業態と比べメタボへ影響を与える可能性が高く、その取り方（時間、頻度、量）による特徴が要因と考えられる。
-

【目的】

運輸業においては、他業種と比べてメタボリックシンドローム（以下メタボ）予備群以上の該当割合が高く、この背景として、深夜業であること、拘束時間が長いことから、好ましくない生活習慣の影響がかねてより指摘されていた。そこで、本研究では、食事における生活習慣がメタボに与える影響について、全業態と運輸業の比較を行った。

【方法】

協会けんぽ静岡支部の2014年度生活習慣病予防健診受診者（141,339人）を対象としデータ欠損者は除外した。

健診結果よりメタボ予備群以上該当者（以下、メタボ該当者）25,732人、非該当115,607人の2群に分け、「人と比較して食べる速度が速い」（以下、早食い）、「就寝前2時間以内の食事が週3回以上ある」（以下、寝る前に食事）、「朝食を抜くことが週3回以上ある」（以下、朝食抜き）、「夕食後の深夜の間食が週3回以上ある」（以下、夜食）の4つの食事における生活習慣が単体で、また2つの生活習慣を組み合わせた時に、メタボ該当割合にどのように影響するかを運輸業、全業態別にオッズ比により比較した。

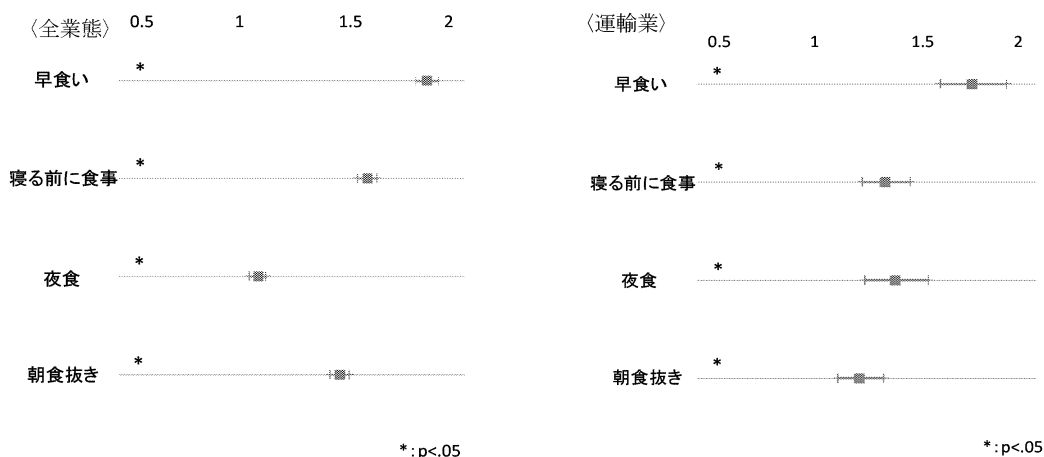
【結果】

《単一の生活習慣によるメタボへの影響》

図1にメタボ該当者の単一の生活習慣のオッズ比を示す。「早食い」の習慣が全業態、運輸業ともに他の3習慣と比べ高くなっている。全業態1.83（1.88 - 1.78）、運輸業1.71（1.86 - 1.56）

また、運輸業では「夜食」が全業態に比べて高かった。全業態1.08（1.11 - 1.04）、運輸業1.35（1.51 - 1.21）

図1 単一の生活習慣のオッズ比（メタボ該当者）



《2つの生活習慣を組み合わせた時のメタボ該当割合》

図1より「早食い」が業態に関わらずメタボ該当者において最も高いオッズ比を示したため、「早食い」を含む生活習慣の組合せ、「早食い」を含まない生活習慣の組合せのメタボ該当割合を表1に示す。

運輸業では「早食い」と「夜食」が組み合わさることにより、メタボ該当割合が最も高く42.4%となったが、全業態では同じ組合せでも24.8%と業態差が見られた。

表1 生活習慣の組合せとメタボ該当割合

生活習慣	早食い/ 朝食抜き	全体				運輸業			
		該当	非該当	総計	該当割合	該当	非該当	総計	該当割合
生活習慣	はい / はい	3556	8878	12434	28.6%	489	753	1242	39.4%
	はい / いいえ	8167	27366	35533	23.0%	706	1323	2029	34.8%
	いいえ / はい	3642	15661	19303	18.9%	667	1810	2477	26.9%
	いいえ / いいえ	10367	63702	74069	14.0%	1161	3607	4768	24.3%
生活習慣	早食い/ 寝る前に食事	全体				運輸業			
		該当	非該当	総計	該当割合	該当	非該当	総計	該当割合
生活習慣	はい / はい	5187	13050	18237	28.4%	691	1065	1756	39.4%
	はい / いいえ	6536	23194	29730	22.0%	504	1011	1515	33.3%
	いいえ / はい	5150	21676	26826	19.2%	903	2384	3287	27.5%
	いいえ / いいえ	8859	57687	66546	13.3%	925	3033	3958	23.4%
生活習慣	早食い/ 夜食	全体				運輸業			
		該当	非該当	総計	該当割合	該当	非該当	総計	該当割合
生活習慣	はい / はい	2646	8042	10688	24.8%	294	400	694	42.4%
	はい / いいえ	9077	28202	37279	24.3%	901	1676	2577	35.0%
	いいえ / はい	2332	13055	15387	15.2%	332	813	1145	29.0%
	いいえ / いいえ	11677	66308	77985	15.0%	1496	4604	6100	24.5%
生活習慣	朝食抜き/ 寝る前に食事	全体				運輸業			
		該当	非該当	総計	該当割合	該当	非該当	総計	該当割合
生活習慣	はい / はい	3988	11852	15840	25.2%	760	1554	2314	32.8%
	はい / いいえ	3210	12687	15897	20.2%	396	1009	1405	28.2%
	いいえ / はい	6349	22874	29223	21.7%	834	1895	2729	30.6%
	いいえ / いいえ	12185	68194	80379	15.2%	1033	3035	4068	25.4%
生活習慣	朝食抜き/ 夜食	全体				運輸業			
		該当	非該当	総計	該当割合	該当	非該当	総計	該当割合
生活習慣	はい / はい	1803	5764	7567	23.8%	298	540	838	35.6%
	はい / いいえ	5395	18775	24170	22.3%	858	2023	2881	29.8%
	いいえ / はい	3175	15333	18508	17.2%	328	673	1001	32.8%
	いいえ / いいえ	15359	75735	91094	16.9%	1539	4257	5796	26.6%
生活習慣	寝る前に食事/ 夜食	全体				運輸業			
		該当	非該当	総計	該当割合	該当	非該当	総計	該当割合
生活習慣	はい / はい	2665	8661	11326	23.5%	445	749	1194	37.3%
	はい / いいえ	7672	26065	33737	22.7%	1149	2700	3849	29.9%
	いいえ / はい	2313	12436	14749	15.7%	181	464	645	28.1%
	いいえ / いいえ	13082	68445	81527	16.0%	1248	3580	4828	25.8%

《生活習慣同士の関連》

ここまでの結果がメタボ該当者特有の生活習慣であるか、健診受診者全体の生活習慣の傾向であるかを調査した。

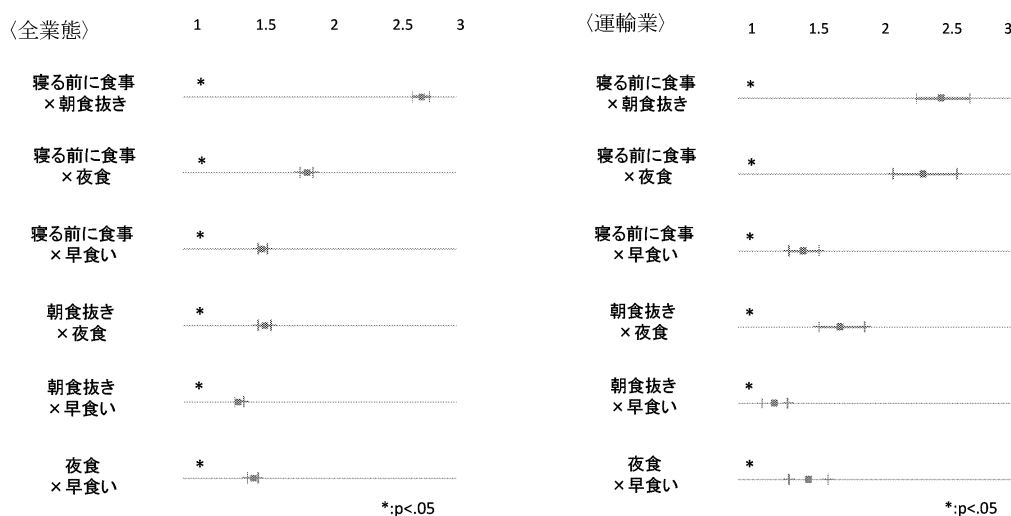
図2に健診受診者全体の生活習慣同士の関連を示す。4つの生活習慣同士の関

連について、メタボ該当、メタボ非該当のすべてを含む健診受診者全体を対象に調査したところ、全業態では「寝る前に食事」「朝食抜き」の組合せのオッズ比が最も高い。2.74 (2.81 - 2.67)

また、業態に関わらず「寝る前に食事」を含む組合せのオッズ比が上位2位を占めており、他の食事の生活習慣と重なりやすい傾向があった。

少なくとも、健診受診者全体でみる生活習慣の組合せと、メタボ該当者にみる生活習慣の組合せのオッズ比の順位は異なる。

図2 生活習慣同士の組合せ（メタボ該当+非該当）



【考察】

➤業態に関わらず「早食い」の習慣は、メタボ該当のリスクを高める要因となっている可能性が示唆された。

➤生活習慣同士の交互作用については追究の課題が残るが、少なくとも運輸業における「夜食」の習慣は、他の業態の同習慣よりメタボ該当割合へ影響を与える可能性が高く、その要因は頻度、時間、量など運輸業特有の夜食の習慣によるものと考えられる。

➤運輸業においては、今回調査した4つの好ましくない生活習慣が複数組み合わせたり、運輸業特有の生活習慣を形成している可能性が示唆された。

【備考】

第58回日本人間ドック学会学術大会で口頭発表。