

若年者の生活習慣によるメタボリックシンドローム評価項目への影響

The Effect of Life-style of the Young in Metabolic Syndrome

1K06A0397

指導教員 主査 坂本静男先生

梅島 なつこ

副査 赤間高雄先生

【緒言】

近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、高い関心を集めている。メタボリックシンドロームが強く疑われる者又は予備軍と考えられる者の割合は、中高齢者で多く見られる。それは若年者に比べて運動量が少ないことが原因の1つであると考えられる。メタボリックシンドロームに関する研究は中高齢者を対象としたものがほとんどであり、若年者を対象にして行った研究は調べる限り極めて少ない。しかし、若年者時の生活習慣が影響し、中高齢者になってから症状が出ている可能性は否定できないことである。つまり、若年者の生活習慣とメタボリックシンドロームの評価項目の関係を調べることは、今後のメタボリックシンドローム患者を減少させていくために意義のあることであると考ええる。

【目的】

本研究の目的は、運動、食事、睡眠といった生活習慣が、メタボリックシンドロームの評価項目である腹囲、中性脂肪値、HDL コレステロール値、空腹時血糖値、血圧（収縮期・拡張期）に与える影響を検討することである。

【方法】

対象はメタボリックシンドロームに関する疾患のない健康な男子大学生 15 名（年齢 20.47 ± 1.7 歳、身長 171.64 ± 4.7 cm、体重 63.88 ± 8.4 kg）。検査は、身長・体重・体脂肪率・腹囲・血圧（収縮期・拡張期）・採血による

中性脂肪値・HDL コレステロール値・空腹時血糖値の 8 項目の測定と運動習慣や睡眠時間、食生活等の生活習慣に関するアンケートを実施した。検査は7月7・17日の2日に分けて午前8:30~9:30に行い、検査当日は、対象には朝食を摂らずにきてもらった。採血はすべて医師によって行われた。統計解析はSPSS Statistics 17.0、Excel 2003 を用いて行った。なお値はすべて平均値±標準偏差（SD）で表し、統計的有意水準は $P < 0.05$ とした。

【結果および考察】

若年者の運動習慣でのメタボリックシンドロームに関して、少なくとも調べた項目で異常を示したものは、体脂肪率2名、中性脂肪値1名、収縮期血圧1名であった。体重と体脂肪率、体重と腹囲、体脂肪率と腹囲、体重と1週間における運動日数、睡眠時間と収縮期血圧が正の相関を認めた。は、運動することによって食欲が増し、食事摂取量が増加することにより、は、若年者の低血圧化が影響しているため、正の相関を示したと考えられる。また、1週間の運動時間と中性脂肪の関係を分析するため、対象を運動時間により2群に分けて比較した結果、両群間に中性脂肪値で有意差が見られた（ $P < 0.05$ ）。このことより運動時間が長いほど、中性脂肪値を下げるができると言える。

また、食生活に関しては、欠食率が対象の約半数（46.7%）と非常に高く、炭水化物や油脂の多い食品や料理を多く摂取する傾向にあり、

副菜や果物、牛乳・乳製品の摂取量が不足しているという事実が明らかになった。このような食生活は若年者においては影響を及ぼさないかもしれないが、年齢が上がるにつれ、前述の血液検査項目に異常が見られる可能性が高まるであろう。したがって、若年の頃から栄養バランスの良い食事を摂ることがメタボリックシンドローム予防のためには重要である。

今後は、さらに若年者で異常を持っている者や、若年者と高齢者を比較した研究を進める必要があると考えられる。