



成人期の人々の夕食終了から就寝時間までの過ごし方と健康状態との関係

はじめに

近年、生活習慣病や精神疾患などを抱える学生や勤労者が増加している。そのうえ、今年は新型コロナウイルスの影響で、余儀なく移動制限され、家で過ごすことが多くなったせいか、体重の増加やうつの人が多い。先行研究で夕食の時刻が遅いことや不規則であることが肥満の発症につながり、高血圧が多いとの報告や、慢性的な睡眠不足が、摂食行動に影響を与え、糖尿病や肥満といった疾患のリスクを増加させることが報告されている。しかし、現実には、勤労者は交代制勤務や通勤時間が1時間以上かかる等が多い中、20時までの夕食や十分な睡眠を遂行することは難しい。

そこで、夕食時間にこだわらず、夕食を済ませた時間から就寝までの時間、過ごし方、就寝時間が生活習慣病の有無に関係しているか調査することを目的とした。

研究方法

対象者は夜間勤務のない20歳～60歳までの成人で1年以内に健康診断等で血液検査を受けたことがある人、あるいは生活習慣病に関する血液検査項目の結果がわかる人で協力を得られた人を対象に、質問紙によるアンケート調査を行った。質問紙項目は、先行研究を参考に対象者の背景（年齢、性別、既往歴、身長、体重、1年以内に最新の健診時あるいは受診時の検査データ〔血圧、腹囲、空腹時血糖、HbA1c、コレステロール、中性脂肪、AST、ALT〕）、夕食の時間、夕食終了後から就寝までの時間と過ごし方（間食の有無も含む）、生活習慣病の定義にある食習慣（食事内容（FFQ短縮版30項目）、食行動）、運動習慣、休養、喫煙、飲酒の生活習慣に関する項目、計49項目とした。

分析方法について食事内容は、株式会社教育ソフトウェアに栄養計算作業を委託し、それ以外のデータはExcelにて単純集計を行った。解析は統計パッケージSPSS(version25)を用いて、夕食終了から就寝までの時間を2時間未満、2～3時間、3～4時間、4時間以上の4つに区切り比較した。また、現在生活習慣病や検査値の異常値を持つ人と持たない人との比較をした。

結果

100名回収中記入漏れのない98名を対象とした。男性44名、女性55名、20歳代15名、30歳代29名、40歳代26名、50歳以上28名であった。職業は会社員、公務員、専業主婦の順に多かった。

1. 生活習慣について

活動について、仕事はデスクワークの人が51名（52.0%）、日頃から運動している人は53名（57.1%）だった。

休息について、睡眠時間は平日も、休日も6～7時間未満の人が多く、80%以上の人が次の日の仕事には影響しないくらいの疲労感だった。

食習慣について、76.5%の人が食事を抜くことはないと答え、間食についてはほぼ毎日36.7%を含め75.5%の人が間食をしていた。夜食は91.8%の人がとっていなかった。就寝の何時間前まで食事をしているかでは、4時間前が最も多く、2時間以内の人は10名いた。

2. 生活習慣病に関する疾患を持っている人は31名で、血液検査、BMI、腹囲など異常値を示している人は72名だった。夕食終了から就寝までの時間を4分割したものや生活習慣病や検査データの異常値の有無との比較では差がみられなかった。

3. 夕食終了から就寝までの過ごし方について

夕食終了から就寝までの時間は平日2～9時間、平均4.0時間、休日は2～9時間で平均4.8時間であった。その間に行っていたこと（活動）は多い順に「パソコン、スマホの操作」「テレビや映画を見ている」「入浴」「家族と団らん」「晩酌」「運動」「明日の食事の準備」「明日の仕事の準備」等だった。その間の活動量は0～1998kcalだった。活動の種類では、生活習慣病や検査データの異常値がみられる人のほうが運動をしている時間が長い傾向があった（ $p < 0.1$ ）。

考察

食事から就寝まで3時間未満は消化器や睡眠に影響すると言われているが、今回の対象者は3時間未満は10名で、全般的に健康な生活を送っていた。そのため検査データの異常値の有無による差はみられなかった。今回夕食終了から就寝までの過ごし方で、検査データに異常値がみられる人のほうが運動をしていた。これは、検査データで異常値が出ていたことで意識的に運動を取り入れていたのかもしれない。がん予防でも運動を推奨しているように、夕食後に少しでも運動を入れることが生活習慣病予防につながるのではないかと考える。



山口大学研究プロジェクト
コロナの時間学 ～新型コロナウイルスが人間と社会に対して与える時間的影響～

研究成果報告書

主研究者	齊田 菜穂子	所属	医学系研究科・保健学専攻
共同研究者	江藤 亜矢子（医学系研究科・保健学専攻） 紙谷 恵子（医学系研究科・保健学専攻） 平賀 香（医学系研究科・保健学専攻）		
研究課題名			
成人期の人々の夕食終了から就寝時間までの過ごし方と健康状態との関係			
研究内容と成果の概要			
近年、生活習慣病や精神疾患などを抱える学生や勤労者が増加している。そのうえ、今年は新型コロナウイルスの影響で、余儀なく移動制限され、家で過ごすことが多くなったせいか、体重の増加やうつ の人が多い。先行研究で夕食の時刻が遅いことや不規則であることが肥満の発症につながり、高血圧が 多いとの報告や、慢性的な睡眠不足が、摂食行動に影響を与え、糖尿病や肥満といった疾患のリスクを 増加させることが報告されている。しかし、現実には、勤労者は交代制勤務や通勤時間が1時間以上か かる等が多い中、20時までの夕食や十分な睡眠を遂行することは難しい。 そこで、夕食時間にこだわらず、夕食を済ませた時間から就寝までの時間、過ごし方、就寝時間が生 活習慣病の有無に関係しているか調査することを目的とした。 研究対象者は夜間勤務のない20歳～60歳までの成人で1年以内に健康診断等で血液検査を受けたこと がある人、あるいは生活習慣病に関する血液検査項目の結果がわかる人で協力を得られた人を対象に、質 問紙によるアンケート調査を行った。質問紙項目は、先行研究を参考に対象者の背景（年齢、性別、既 往歴、身長、体重、1年以内に最新の健診時あるいは受診時の検査データ〔血圧、腹囲、空腹時血糖、 HbA1c、コレステロール、中性脂肪、AST、ALT〕）、夕食の時間、夕食終了後から就寝までの時間と過 ごし方（間食の有無も含む）、生活習慣病の定義にある食習慣（食事内容（FFQ 短縮版 30項目）、食行 動）、運動習慣、休養、喫煙、飲酒の生活習慣に関する項目、計49項目とした。 分析方法について食事内容は、株式会社教育ソフトウェアに栄養計算作業を委託し、それ以外のデー タはExcelにて単純集計を行った。解析は統計パッケージSPSS(version25)を用いて、夕食終了から就 寝までの時間を2時間未満、2～3時間、3～4時間、4時間以上の4つに区切り比較した。 100名回収中記入漏れのない98名を対象とした。男性44名、女性55名、20歳代15名、30歳代29 名、40歳代26名、50歳以上28名であった。夕食終了から就寝までの時間は平日2～9時間、平均4.0 時間、休日は2～9時間で平均4.8時間であった。その間にテレビの視聴、家族との会話、パソコン操 作、運動、入浴明日の食事や仕事の準備、晩酌、趣味など行っていた。その間の活動量は0～1998kcal で、生活習慣病や検査データの異常値の有無との比較では差がみられなかった。活動の種類の中で運動 をしている時間と生活習慣病や検査データの異常値の有無に差がみられた（$p<0.05$）。			

研究進捗状況・研究成果の公表状況等

論文、学会等発表、実データの利用状況、研究の有用性を広めるための活動など

データ収集に時間がかかり、今から分析をする予定である。研究の成果の公表はまだ行っていないが、関連する学会で発表をする予定である。