

子ども健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)

論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル:

Self-reported Eating Habits and Dyslipidemia in Men Aged 20–39 years: The Japan Environment and Children’s Study

和文タイトル:

20–39 歳の若年男性における食習慣と脂質異常症との関連

ユニットセンター(UC)等名: 大阪ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: Environmental Health and Preventive Medicine

年: 2023 DOI: 10.1265/ehpm.23-00008

筆頭著者名: 崔 美善

所属 UC 名: 大阪ユニットセンター

目的:

不健康な生活習慣により、若年層の脂質異常症は増加しているが、臨床症状が乏しいため注目されにくい。脂質異常症のリスクファクターを明らかにし、若いうちからの脂質異常症の管理は将来の循環器疾患の予防に繋がる。本研究では、大規模横断研究を用いて、若年男性における食習慣と脂質異常症との関連を検討した。

方法:

本研究は、20–39 歳のエコチル調査参加者の男性 38,233 名を対象に、食物摂取頻度調査票(FFQ)から、自己申告の過去 12 か月間の食習慣(食べる速さ、食べすぎ、朝食欠食、外食)を収集した。脂質異常症は、総コレステロール(TC) ≥ 190 mg/dL、トリグリセライド(TG) ≥ 150 mg/dL(空腹時)および ≥ 175 mg/dL(非空腹時)、LDL-C ≥ 140 mg/dL、HDL-C < 40 mg/dL と定義した。ロジスティック回帰を用いて、健康的な食習慣を基準とし、不健康的な食習慣の脂質異常症のオッズ比(OR)と 95%信頼区間(CI)を算出した。

結果:

食べる速度が遅い人と比べ、普通の速度の人では HDL-C 低下の多変量調整オッズ比(95%信頼区間)が 1.27 (1.03, 1.56)で、速い人では 1.26 (1.04, 1.53)であった。また、食べ過ぎは TC 上昇[1.16 (1.10–1.22)]、TG 上昇[1.11 (1.05–1.18)]、LDL-C 上昇[1.21 (1.13–1.31)]と関連があった。5 回/週以上朝食を摂取する人と比べ、1–4 回/週と 1 回/週未満摂取する人では、TC 上昇の多変量調整オッズ比はそれぞれ 1.11 (1.05–1.17) と 1.16 (1.09–1.24)で、LDL-C 上昇の多変量調整オッズ比はそれぞれ 1.21 (1.12–1.30) と 1.38 (1.27–1.49)で、有意に高かった。一週間に 5 回以上外食する人では、1 回/週未満の人と比べて、TG 上昇の多変量調整オッズ比が 1.13 (1.05–1.22)であった。

考察(研究の限界を含める):

20–39 歳の若年男性において、食べる速さ、食べ過ぎ、朝食欠食、外食は脂質異常症と関連し、これらの不健康な食習慣の積み重ねが脂質異常症と量・反応型の正の関連を示した。本研究は観察研究のため、未測定の変数の影響は排除できないことや、食習慣は自己申告であるため、測定誤差の影響も考慮する必要がある。

結論:

若年男性において、食べる速さ、食べすぎ、朝食欠食と頻繁な外食は、脂質異常症と関連した。また、これらの不健康な食習慣の積み重ねが脂質異常症と量・反応型の正の関連があった。