

健康状態との関連

○五味郁子^{ごみいくこ}，西澤小百合（神奈川県立保健福祉大学）

【背景・目的】交替勤務や長時間の労働は生活リズムの乱れに大きく影響し、冠動脈疾患や肥満・メタボリックシンドローム等の健康状態との関連も報告されている。本研究では、日勤1週間と夜勤1週間を交互に行っている工場労働者を対象に、食生活および健康状態の調査を実施し、特に夜勤時の食事時間、食事内容の実態を示し、食生活指導のあり方を検討した。

【方法】自動車機器製造工場の交替勤務者で、年齢 ≥ 35 歳、BMI ≥ 25 または腹囲 ≥ 85 cmの男性112名を対象に調査を行った。調査項目は、①生活習慣と健康状態、②簡易型自記式食事歴質問票（BDHQ）③食事記録（日勤1週間・夜勤1週間）④健診結果（身体計測、臨床検査）であり、調査時期は、平成21年5月17～30日であった。

【結果】対象者は平均年齢 46.7 ± 6.4 歳、BMI 26.2 ± 2.8 kg/m²、腹囲 90.8 ± 5.7 cmであった。メタボリックシンドローム診断基準値による高血糖の者は18.8%、脂質異常30.3%、高血圧41.1%、メタボリックシンドローム該当者は30歳代5%、40歳代32.6%、50歳代38.6%であった。また、現在習慣的に喫煙している者は58.6%であった。

対象者の習慣的なエネルギー摂取量は、 2000 ± 681 kcal/日、体重あたり 27 ± 10 kcal/kgであった。夜勤の勤務時間（22時～翌8時）に対して、食事の平均時刻は、夜勤明けの9:52、勤務前の18:47、勤務中の深夜1:41であり、特に深夜の食事は、麺類

など単品料理のみの者が多かった。また、夜勤の食生活を日勤と比較すると、夜勤の朝食は、日勤の夕食に相応する献立を摂取しているパターンが多くみられた。飲酒習慣のある者（49.2%）の多くは、夜勤時には朝食で飲酒をしていた。また、約4割の者は「夜勤入り日」に1日4食、約7割の者は「夜勤明けの休日」に1日2食になるといった食事回数に変化がみられた。

【考察】本研究では、不規則な食事時刻・食事回数、深夜の食事、朝の飲酒といった夜勤者における食生活の課題が明らかとなった。また、交替勤務が長年にわたった40歳以上でメタボリックシンドロームのリスク発現が高頻度になっていることも示された。深夜の食事は、副交感神経優位によりエネルギーが蓄積されやすく、また不規則な食事は栄養素の消化吸収や代謝に影響を及ぼすと言われ、メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした食生活指導が必要であると考えられる。今後は、規則的な食生活を送りにくい交替勤務者の状況に合わせて、交替勤務者に対する実践可能な食生活指導のあり方を検討する必要がある。

（連絡先）

五味郁子
神奈川県立保健福祉大学 栄養学科
〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1
gomi-i@kuhs.ac.jp