

P1-3.**メタボリックシンドローム発症と睡眠時間、睡眠の質との関連**

(専攻生・公衆衛生学)

○大岡 正志

(公衆衛生学)

小田切優子、大谷由美子、下光 輝一

【目的】 近年、睡眠時間や睡眠の質が、動脈硬化リスクファクターと関連することが報告されており、睡眠に関する助言がメタボリックシンドローム (以降MS) 対策の一つであると言われている。そこで、我々は睡眠時間や睡眠の質とMSの発症との関連について検討した。

【対象と方法】 東京都と神奈川県内に事業場をもつ某社男性従業員2,684名(平均年齢41.9±9.0歳)(夜勤を含む交替制勤務に従事している者が約56%)のうち、2005年度にMSと診断された407名(15.2%)とデータ欠損者141名を除いた2,136名を対象とした。同年の健康診断の問診票より睡眠時間(6時間未満/6時間以上)あるいは睡眠の質(寝つきが悪かったり早朝あるいは中途覚醒が有る/無い)について評価し、2007年検査時のMSの有無を従属変数、睡眠時間あるいは睡眠の質のそれぞれを独立変数、年齢、喫煙、運動頻度(ほとんどしていない、週2-3回、ほぼ毎日)、飲酒頻度(ほとんど飲まない、週2-3日、ほぼ毎日)を共変数としたロジスティック回帰分析を実施した。

【結果】 2007年の健康診断では全体で187名(8.8%)が新たにMSと診断された。睡眠とMSの発症について検討した結果、交替制勤務者ではMSの発症と睡眠時間が有意に関連し($p=0.009$ 、 $OR=1.77$ 、 $95\%CI: 1.15-2.72$)、通常勤務者では睡眠の質と喫煙が有意な関連を示した(睡眠の質： $p=0.004$ 、 $OR=2.02$ 、 $95\%CI=1.25-3.27$ 、喫煙： $p=0.003$ 、 $OR=2.07$ 、 $95\%CI: 1.26-3.39$)。

【結論】 MSの新規発症リスクは、交替制勤務者において睡眠時間が短い場合は長い場合と比較して1.77倍、通常勤務者において睡眠の質が悪い場合は良い場合と比較して2.02倍高かった。MS予防の上でも睡眠時間と良好な睡眠の質の確保の重要性が示唆された。

P1-4.**介護予防を目的とした軽度要介護者に対するばんび式健康体操の有効性の検証**

(東京医科大学霞ヶ浦病院イキイキばんび)

○山本 忠芳、梶井 元樹、青山 崇

磯山 朝子、菊地 康久

【はじめに】 当事業所は、介護予防に先駆けて2005年11月より、運動専門のデイサービスを開設した。現在、当事業所で行っている運動プログラム(以下、ばんび式健康体操)が介護予防に有効と考え、体力測定の結果を検証した所、歩行能力・介護度が改善したので、ここに報告する。

【目的】 ばんび式健康体操が介護予防に有効であるか検証する。

【対象者と方法】 全利用者91名中ばんび式健康体操を定期的実施した30名。対象者に研究の目的と方法を説明し、倫理的同意を得て、1年間Timed Up&Go(以下、TUG)、3分間の歩行速度(以下、歩行速度)、Functional Reach Test(以下、FRT)の測定を実施した。平均値と利用回数の改善率を算出、介護度の推移を確認した。

【結果】 対象者の改善率はTUG・歩行速度・FRTともに向上した。利用回数は週1回より週2回利用された方が改善した。また、介護度も改善が認められた。

【考察】 ばんび式健康体操は歩行能力と介護度の間に密接な関係があるという考えの基、運動プログラムの中に歩行能力の改善・向上に結びつくと考えられる内容を一貫して取り入れている。今回、そうした運動を継続的に実施した結果、TUG・歩行速度・FRTなどの歩行能力の指標となる体力測定の値が全体的に有効な改善傾向を示した。このことから、ばんび式健康体操は歩行能力の改善・向上に有効であり、すなわち介護予防にも有効であることが示唆された。