

論文番号 17

担当

滋賀医科大学 福祉保健医学講座

題名(原題/訳)

Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women

女性における食習慣・生活習慣と2型糖尿病のリスク

執筆者

Hu FB. Manson JE. Stampfer MJ. Colditz G. Liu S. Solomon CG. Willett WC.

掲載誌(番号又は発行年月日)

New England Journal of Medicine. 345(11):790-7, 2001 Sep 13

キーワード

2型糖尿病・肥満・運動・食習慣・少量飲酒・喫煙

要旨

(背景) 2型糖尿病の危険因子としては、肥満、運動不足、喫煙、食習慣などが明らかになっており、防御因子としては、中等度のアルコール摂取が報告されている。しかし、これらの研究の多くは、ひとつの因子と疾病頻度との関係を見るものであり、複数の因子を同時に考慮した研究は数少ない。そこで、本研究では複数の因子と2型糖尿病との関連を調べた。

(方法) 1980～1996年に84,941名の看護婦を追跡した。対象者は調査開始時点では循環器疾患・糖尿病・癌の既往はなかった。BMI 25未満、予防的な食習慣(穀物繊維・多価不飽和脂肪酸の多量摂取・飽和脂肪酸の少量摂取)、1日30分以上の中～高等度の身体活動、非喫煙、少量の飲酒の5項目を満たすものを低リスク群とした。

(結果) 16年間の追跡期間に3,300人の2型糖尿病の新規発症例があった。肥満がもっとも重要な独立した危険因子であった。BMIを調整しても、予防的でない食習慣、身体活動の不足、喫煙、非飲酒のそれぞれが2型糖尿病の独立した危険因子であった。上記の5項目を満たす低リスク群は全体の3.4%を占めていたが、集団全体の危険度を1とすると、この低リスク群の相対危険度は0.09(95%信頼区間:0.05-0.17)であった。新規発症例のうちの91%(95%信頼区間:83-95%)は防御的でない生活習慣・食習慣によって発症したものと考えられた。アルコール摂取については、全く飲酒しない群の危険度を1とすると、1日に5g以内の飲酒群の相対危険度は0.78(95%信頼区間:0.72-0.84)、5.1～10.0gでは0.56(95%信頼区間:0.48-0.65)、10gを越える群では0.59(95%信頼区間:0.52-0.66)であった。

(結論) 2型糖尿病はBMI 25未満、予防的な食習慣(穀物繊維・多価不飽和脂肪酸の多量摂取・飽和脂肪酸の少量摂取)、1日30分以上の中～高等度の身体活動、非喫煙、少量の飲酒といった健康的な因子が防御因子となることが確認された。