

研究・調査報告書

報告書番号	担当
1 1 2	滋賀医科大学福祉保健医学講座
題名 (原題/訳) Prospective study of the association of changes in dietary intake, Physical activity, alcohol consumption, and smoking with 9-y gain in waist circumference among 16 587 US men. 16,587 人の米国人男性を対象とした食事摂取、身体活動、飲酒、喫煙の変化とウエスト周囲径の増加の関連についての追跡研究.	
執筆者 Koh-Banerjee P, Chu Nain-Feng, Spiegelman D, et al.	
掲載誌 (番号又は発行年月日) Am J Clin Nutr 2003; 78: 719-727.	
キーワード 食事からの脂肪摂取、トランス脂肪、食物せんい、身体活動、喫煙、飲酒、肥満、ウエスト周囲径	
要 旨 背景 ウエスト周囲径の増加を伴う腹部の肥満（内臓脂肪の増加）は、循環器疾患や糖尿病、総死亡の危険因子とされているが、生活習慣の変化とウエスト周囲径の関連を追跡調査で明らかにした報告はあまりない。 対象と方法 医療専門職（歯科医、獣医、薬剤師等）を対象とした Health Professionals Study の参加者を対象として生活習慣とウエスト周囲径の関連を 9 年間の追跡調査により検討した。解析対象としたのは 16 587 人の男性であり、1986 年、1990 年、1994 年に半定量食品摂取頻度法によって栄養調査が実施された。また追跡期間中、自己申告によるウエスト周囲径についての情報が入手された。生活習慣やウエスト周囲径の変化量として、ベースラインと最も新しい調査データの差が用いられた。 結果 ベースラインの BMI やウエスト周囲径、その他の生活習慣要因の変化量を調整しても、総エネルギー比に占めるトランス脂肪の割合が 2% 増加すると（多価不飽和脂肪酸または炭水化物と置き換えて総カロリーを同一とした場合）、ウエスト周囲径は 9 年間で 0.77cm 増加していた。1 日 12 グラムの食物せんい摂取量の増加は、ウエスト周囲径 0.63cm の減少と関連していた。禁煙と 1 週間 20 時間以上のテレビ鑑賞は、それぞれウエスト周囲径 1.98cm、0.59cm の増加と関連していた。毎週 25 メッツ (METs)、1 時間の身体活動、毎週 30 分以上のウェイトトレーニングは、それぞれウエスト周囲径 0.38cm、0.91cm の減少と関連していた。これらの関連は、BMI の変化量を調整しても有意差を示した。総脂肪摂取量及び歩行時間の変化は、ウエスト周囲径と関連を示さなかった。対象集団の飲酒量は研究期間中ほぼ一定であり、平均すると 1 日 11.5 グラム（エタノール換算）であった。また飲酒量とウエスト周囲径の変化に有意な関連は認めなかった。 結論 ウエスト周囲径は、トランス脂肪の摂取や長時間のテレビ鑑賞、禁煙で増加し、食物せんいの摂取や運動で減少すると考えられた。飲酒量の変化は、ウエストサイズの増減と関連を示さなかった。	