

研究・調査報告書

分類番号		報告書番号	担当
A-136	A-155	24-100	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 三浦克之
題名 (原題/訳)			
Obesity Risk Was Associated with Alcohol Intake and Sleep Duration Among Korean Men: The 2016-2020 Korea National Health and Nutrition Examination Survey 韓国国民健康栄養調査 韓国国民健康栄養調査			
執筆者			
Kim SY, Kim HJ			
掲載誌			
Nutrients. 2024 Nov 19;16(22):3950. doi: 10.3390/nu16223950.			
キーワード			PMID
韓国国民健康栄養調査、アルコール、男性、肥満、睡眠			39599735
要旨			
<p>背景： 過度の飲酒と睡眠時間の短さは、肥満の観点から問題となる可能性がある。本研究では、2016～2020年の韓国国民健康栄養調査 (Korea National Health and Nutrition Examination Survey: KNHANES) のデータを用いて、飲酒量と睡眠時間に応じた肥満リスクを調査した。</p> <p>方法： アルコール摂取量と睡眠時間に関する健康行動調査は、参加者の自己申告により実施された。身長と体重を測定し、BMI (ボディマス指数) を算出し、これを用いて肥満度 (BMI 25 kg/m² 以上) を評価した。2016～2020年のKNHANESの参加者39,738人のうち、本研究では30歳以上の韓国国民男性8,271人を最終的に対象とし、うち3,467人が肥満、4,804人が対照群と分類された。</p> <p>結果： 睡眠時間が7時間未満と短い参加者は、比較的十分な睡眠時間 (7～9時間未満) の参加者と比較して、肥満リスクの上昇が認められた (オッズ比 1.28、95%信頼区間 1.15～1.43)。過度飲酒の頻度については、週1回以上過度飲酒する参加者は、飲酒しない参加者と比較して肥満リスクの上昇が認められた (オッズ比 1.39、95%信頼区間 1.17～1.65)。さらに、睡眠時間が短く、過度飲酒の頻度が高い人では、肥満リスクは 1.52 (95% CI = 1.17-1.97) にさらに上昇した。</p> <p>結論： 韓国国民男性では、睡眠時間が短く、頻繁に大量に飲酒すると肥満のリスクが上昇した。</p>			