

地域住民対象の3年コホート研究における食べる速さとメタボリックシンドロームとの関連

朱氷^{1,2}、春山康夫^{2*}、武藤孝司²、山崎章子³

¹中国安徽省疾病控制中心、²獨協医科大学医学部公衆衛生学講座、³埼玉県草加市保健センター

背景：近年、メタボリックシンドローム（MetS）が世界的に注目されている。食習慣、特に食べる速さは肥満と糖尿病の発生につながる因子の一つとして多くの関心を集めている。本研究は、日本の中高年齢者における食べる速さと MetS 罹患率の関連を明らかにすることを目的とした。

方法：2008年にベースライン調査を受けた埼玉県草加市の住民の中、MetSを除外した40歳から75歳までの8,941人を2011年まで追跡した。検査項目及びライフスタイルはベースラインとフォローアップ時に測定した。分析は潜在的な交絡因子を調整したコックス比例ハザードモデルを用いて、食べる速さと MetS 罹患率との関連を検討した。

結果：追跡した3年の間では647名が MetS（25.0/1000人年）と診断された。食べるが遅くない群と速い群の MetS 罹患率はそれぞれ2.3%と3.1%で、潜在的な交絡因子を調整したハザード比（95%CI）は1.00（参照）と1.30（1.05-1.60）であった。また、食べる速さと腹囲や HDL コレステロールとの関連が認められ、参照群に比べて食べる速さが速い群のハザード比（95%CI）はそれぞれ1.35（1.10-1.66）と1.37（1.12-1.67）で有意に高かった。

結論：食べる速さは MetS 罹患率との関連が認められた。ゆっくり食べることは日本人の MetS を防止するための重要なライフスタイルであることが示唆された。

キーワード：食べる速さ、メタボリックシンドローム、コホート研究、危険因子、疫学