

論文要旨

勤労者における夕食の食べ過ぎに関する研究—ストレスと夕食時刻に焦点をあてて—

鈴木垂紀子

はじめに

肥満の増加が重大な問題となっており、特に勤労者世代において、増加の一途をたどっている。また、勤労者では、肥満と並び、ストレスに関する問題が重視されている。ストレスは、身体面、精神面、行動面に影響を与える。肥満との関連には行動面の食べ過ぎがあげられる。

近年、我が国で注目を集めている食行動の1つに「夜遅い食事」がある。夜遅い食事は健康に悪いとされ、特定健康診査で用いる標準的な質問票に2項目が設けられている。しかし、その関連は未だ不明確である。特に、勤労者の夕食時刻は遅く、昼食からの絶食時間が長い。このことより夕食時刻が遅くなることで、空腹感より食べ過ぎを引き起こすといえる。

本研究では、勤労者のストレスと食習慣、特に夕食に焦点をあて、夕食の食べ過ぎと健康状態との関連を検討することを目的とした。

研究1 ストレス反応と生活習慣、食習慣との関連の検討

研究1-1 ストレス反応と生活習慣

ストレス反応が高い者の生活習慣の特徴を検討することを目的とした。対象者は、自記式質問紙に回答した金融企業A社の健康保険組合の被保険者3,017名(男性41.5%,女性58.5%)であった。その結果、ストレス群は、女性では睡眠時間が短く、男性では残業時間が長時間であった。食行動では、単変量解析において、ストレス群は、男女とも、就寝2時間前の食事の頻度が多かった。

研究1-2 ストレス反応が高い勤労者の食習慣

研究1-2では、ストレス反応が高い者の食習慣との関連について、就寝前の食事の他に夕食を加え、検討を行った。対象者は、webを用いた自記式質問紙に回答した都内のリースカンパニーB社に勤務する勤労者390名(男性255名,女性135名)であった。その結果、男性では、ストレス反応高群は、夕食の食べ過ぎ得点が高いこと、女性では、間食頻度が毎日2回以上の者と関連が示された。さらに、研究1-1と同様に、単変量解析では、男女ともストレス反応が高い者は、就寝2時間前の食事の頻度が多く、夕食時刻が遅かった。本研究から就寝2時間前の食事をほとんど毎日していると回答した者の約8割が、夕食時刻が21時以降であると回答していた。そのため、勤労者において就寝2時間前の食事は、夕食であることがわかった。

研究2 夜遅い食事と不健康な状態との関連

研究2では、夜遅い夕食の項目を含めた食行動と、肥満やメタボリックシンドロームに強く関連する長期的な体重増加との関連を検討した。対象者は、自記式質問紙に回答した金融企業A社の健康保険組合の被保険者又は被扶養者3,342人(男性1,614人、女性1,728人)であった。その結果、肥満群では男女とも夜遅い夕食が関連し、非肥満群では男性は夜食(夕食後の間食)、女性は夜遅い夕食が長期的な体重増加と関連していた。つまり、男女とも、肥満者と非肥満者の関係なく、夜遅い夕食と夜食は不健康な状態(長期的な体重増加)と関連していた。

研究3 勤労者の夕食の食べ過ぎ、夕食時刻、ストレスとの関連の検討

研究3-1 夕食の食べ過ぎに関連する要因の検討

夜遅い夕食と肥満との関連は、未だ明確な科学的根拠が示されていない。研究3-1では、勤労者を対象に、夕食の食べ過ぎを引き起こす要因を、ストレスと夕食時刻に焦点をあて、検討を行った。対象者は、webを用いた自記式質問紙に回答した都内のリースカンパニーB社に勤務する勤労者390名(男性255名、女性135名)であった。その結果、心理的ストレス反応は、男女共に夕食の食べ過ぎに強く関連しており、加えて、男性は、夕食時刻が遅いことが夕食の食べ過ぎと関連していた。

研究3-2 自覚的ストレスと夕食時刻は、夕食の食べ過ぎを助長するか

研究3-2では、男性勤労者に対象を絞り、夕食時刻と自覚的ストレスの組み合わせが夕食の食べ過ぎに与える影響について検討を行った。ここでは、ストレス反応ではなく、自覚的ストレスを用いて検討した。その結果、夕食時刻が21時以前で早い者は、自覚的ストレスの有無に関わらず、食べ過ぎの得点はほぼ同じであった。しかし、夕食時刻が21時以降と遅い者は、自覚的ストレスがあると回答した者も方が有意に食べ過ぎの得点が高かった。つまり、夕食時刻が遅く、ストレスを自覚していることは、夕食の食べ過ぎを助長することが示された。

結論

本研究は、夜遅い夕食とストレスとの関連を示し、さらに、夜遅い夕食とストレスが組み合わせる事により、夕食の食べ過ぎが増強されることを示した。夕食の食べ過ぎを予防するために、夕食時刻の改善やストレスマネジメントを行うことが重要である。これらの取り組みは、個々人の努力だけでなく、職場の環境を整えていくことが必要である。