

演題「運動習慣の有無による各種生活習慣病因子の解析」

～一事業所健診と生活習慣病センター外来での検討～

【目的】運動習慣（1回30分以上、週2回、一年以上継続）は血糖・血圧・脂質改善効果が知られ生活習慣病等の予防・進展防止に有用である旨認識されている。社会人の健診・外来患者の実情は2～3割と低頻度である。健康管理上、日常生活への浸透を進める為調査した。

【方法】給食サービス会社健診と生活習慣病センター外来症例を対象にA：運動習慣有又は1万歩/日以上、B：活動度良8千～1万歩未満、C：普通4～8千歩未満、D：4千歩未満群に分け生活習慣病因子とその意義を検討した。

【結果】給食サービス会社本社（47名）と一市民病院給食施設（43名）でAは10名（11%）と低頻度であった。Dは食前血糖122.9mg/dl、HbA1c5.9%とその他の群に比し有意に高値であった。病院施設でAはDに比し体重（52.4 vs 65.9）、血圧（拡張）（61.4 vs 77.6）、LDL-C（99.6 vs 134.3）が有意に低値、BでLDL（101.2 vs 134.3）、がDに比し有意に低値であった。生習センター外来（68例）ではA：37%、B：11%、C：28%、D：24%で、AはBに比し、筋量（48 vs 40Kg）、BMI（22.6 vs 20）、尿酸（5.7 vs 4.7）が大、C群とは体脂肪以外にHbA1cが小、D群とは体型以外にHbA1cが低値であった。B群はDに比しBMI（20 vs 25）、HbA1c（6.0 vs 6.6）が良好。運動習慣の前後比で体型以外に血圧（S、D共）、尿酸（5.3 vs 5.9）、 γ -GTP、TGが改善、HDLが増加した（58 vs 63）。

【結論】AのみならずBも健康管理上は大差なかった。運動習慣・活動度良群では適正体型と適正HbA1C・血圧・LDL・HDL・UA値が注目され、歩数増加が生活習慣病改善に繋がることが示唆された。管理栄養士が診療に参加する生活習慣病センターで上記群は48%、会社健診で24%であり更に向上を目指していく。