

Morningness-eveningness questionnaire score correlates with glycated hemoglobin in middle-aged male workers with type 2 diabetes mellitus.

| | |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: English 出版者: 公開日: 2013-03-20 キーワード: 作成者: 岩崎, 真人 メールアドレス: 所属: |
| URL | https://jair.repo.nii.ac.jp/records/2001372 |

順天堂大学 博士(医学)

氏名 岩崎 真人

論文題名 Morningness-eveningness questionnaire score correlates with HbA1c in middle-aged male workers with type 2 diabetes mellitus

(就労中年男性の 2 型糖尿病患者における朝方夜型質問スコアと HbA1c の関係)

論文内容の要旨

背景：ライフスタイルが 2 型糖尿病の発症， 進展に影響しているが明らかになっている。中でも， 睡眠はライフスタイルにおける重要な因子である。今までに睡眠の長さ， 質が血糖コントロールに関係することの報告（海外）はあるが， 朝方， 夜型といった睡眠のパターンと代謝状態との関係についての報告はない。

方法：順天堂大学に通院中の男性 40～65 歳就労の 2 型糖尿病患者 101 名において， Morningness-eveningness questionnaire（MEQ）を用い睡眠のパターンが代謝に与える影響を検討した。MEQ は得点が高いほど朝型のパターンということになる。同時に食事摂取カロリーや身体活動量など他の生活因子についても調査を行った。生活のリズムは年齢によって異なるが明らかになっていることより 40～65 歳の中年を対象とした。また，日本においては男女間で就労率が異なるため男性のみを対象とした。また，シフトワーカーは除外した。

結果：32 名が朝型， 11 名が夜型の睡眠パターンを示した。MEQ は年齢と HDL とは有意な正の相関を示した。一方 MEQ は HbA1c， 得点が低いほど睡眠の質がよいことを表す PSQI（Pittsburg Sleep Quality Index）とは負の有意な相関を示した。多変量解析の結果でも HbA1c と HDL が MEQ の有意な独立した変数であった。朝型の HbA1c， LDL-C， PSQI は夜型よりも有意に低い結果であった。

結論：生体内時計は， 睡眠と代謝と深く関係しており， 光によってリセットされることがわかっているため， 朝型， 夜型といった生活のリズムが生活の質， 各種代謝に影響することは想像できる。本研究は 2 型糖尿病患者において睡眠のパターンが代謝状態に関連している可能性を初めて示唆した報告である。すなわち， 夜型であると代謝状態に悪影響を及ぼすと考えられる。夜型と朝型の間に食事摂取カロリー， 身体活動やうつ状態など他の生活に関わる因子に明らかに差がないことから， 睡眠のパターンの違いそのものが代謝状態に大きな影響を与えている可能性がある。これらの結果から， 睡眠のパターンへの介入は 2 型糖尿病患者の治療ターゲットとなる可能性がある。