

23PO-am357

朝食摂取頻度の異なる若年者における安静時血圧の比較

○酒井 豪¹, 長澤 吉則¹, 沼尾 成晴¹ (¹京都薬大)

【目的】高血圧症は生活習慣と深く関係するため、若年期からの予防が重要となる。成人における不規則な食生活、特に朝食の欠食が高血圧症のリスクと関連するとの報告がある。若年者において、朝食の欠食が増加している現状を鑑みると、朝食の欠食が安静時血圧の上昇に影響を及ぼす可能性がある。しかしながら、若年者における朝食の欠食と安静時血圧の関係は十分に明らかにされていない。本研究では、朝食摂取頻度の異なる若年者における安静時血圧の差を明らかにすることを目的とする。

【方法】20～32歳の若年者86名(年齢 22.3 ± 1.75 歳)を対象とした(男性41名、女性45名)。調査項目は、身体特性、血圧、生活習慣及び摂取栄養素であった。安静時血圧は、自動血圧計により収縮期及び拡張期血圧を測定した。生活習慣は、喫煙状況及び1週間の食事摂取状況を質問紙により調査した。摂取栄養素は、食事摂取頻度調査FFQgを用いて1週間の摂取栄養素を評価した。対象者を1週間の朝食の摂取が7回の高摂取群、4～6回の中摂取群、及び3回以下の低摂取群の3群に分類した。

【結果及び考察】収縮期及び拡張期血圧は、女性に比べて男性で高値を示した。また、対象者の26.7%が低摂取群に分類された。これらの結果は、若年者において安静時血圧に性差がみられること、本研究の集団の朝食欠食率が日本人の若年者の朝食欠食率と同等であることを示している。一方、男女別に朝食摂取頻度群間の安静時血圧を比較した結果、収縮期及び拡張期血圧は男女ともいずれの群間にも有意差は認められなかった。若年者において、朝食摂取頻度の違いが安静時血圧に及ぼす影響は小さいと推測される。