糖尿病患者と非糖尿病患者の食習慣の比較
～患者栄養食事情報データベース解析より～

大友　弘美[1)]，影沼沢かおり[1)]，阿部　真紀[1)]，嘉島よしみ[1)]，小松　信隆[1)]
中川　幸恵[1)]，中村　昭伸[2)]，和田　典男[2)]，小野　百合[2)]，関谷　千尋[2)]

札幌社会保険総合病院　1)栄養部
2)内科

糖尿病患者327名と非糖尿病患者173名を対象に食事の規則性、外食習慣の有無、間食習慣の有無の3項目についての食習慣の比較を行い、糖尿病患者特有の食習慣の有無を確認した。また年齢による検討を加えた。食事の規則性、外食習慣の有無では、糖尿病患者群と非糖尿病患者群で差異を認めなかった。年齢を30歳未満、30歳～49歳、50歳～69歳、70歳以上の4群に分け分析したところ、各年齢群においても両群間に差異は認められなかった。間食習慣については非糖尿病患者群に比べ糖尿病患者群において有意に高率であり、各年齢群においても同様の結果であった。間食習慣は年齢に関わらず、糖尿病患者群特有の食習慣であることが確認された。今後、間食をする理由を明らかにし、栄養指導を含めた療養指導に反映させていく必要があると思われた。

キーワード：糖尿病、食事療法、間食習慣

目　的

糖尿病患者群(DM群)と非糖尿病患者群(non-DM群）の入院前の食習慣の比較及び年齢による検討も加え、糖尿病患者特有の食習慣の有無を確認し、今後の療養指導に反映されることを目的とした。

方　法

平成15年4月から当院で使用している患者栄養食事情報データベースより、4月から9月までに当院に入院したDM群327名（男性170名／女性157名、平均年齢61.5±16.1歳、BMI23.5±4.9kg／㎡）、non-DM群173名（男性65名／女性108名、平均年齢55.9±19.1歳、BMI22.6±3.7kg／㎡）を対象に入院前の食習慣の比較を行った（表1）。食習慣の比較は①食事の規則性、②外食習慣の有無、③間食習慣の有無の3項目から行い、年齢を30歳未満、30～49歳、50歳～69歳、70歳以上の4群に分類し検討を加えた。

表1　対象

	DM n=327	non-DM n=173	p value
年齢(歳)	61.5±16.1	55.9±19.1	p＜0.01
性別(男/女)	170/157	65/108	—
身長(cm)	159.7±9.9	158.1±10.1	ns
体重(kg)	60.8±12.6	56.5±12.4	p＜0.01
BMI(kg/m^2)	23.5±4.9	22.6±3.7	ns

結　果

①食事の規則性は、食事が規則的な者はDM群で91.7%（188名）、non-DM群は87.6%（99名）と2群間に差異は認められなかった（図1）。

②外食習慣の有無では、外食習慣を有する者はDM群で59.3%（185名）、non-DM群は57.0%（81名）と2群間に差異は認められなかった（図1）。

③間食習慣の有無では、間食習慣を有する者はDM群35.8%（117名）、non-DM群10.4%（18名）とDM群において有意に間食習慣を有する者が多いことが認められた（$p<0.001$）（図1）。

④各年齢群別による検討では、食事の規則性では、全ての年齢群においてDM群とnon-DM群の間に差異は認められなかった（図2）。また外食習慣の有無も同様の結果であった（図3）。

間食習慣の有無では、30歳未満で間食習慣を有するDM群38.0%、non-DM群10.5%とDM群はnon-DM群より有意に間食習慣が多いことが認められた（$p<0.05$）。35歳～49歳は、DM群51.2%、non-DM群22.2%（$p<0.05$）、50歳～69歳は、DM群34.1%、non-DM群8.8%（$p<0.0001$）、70歳以上の年齢群は、DM群31.5%、non-DM群9.1%（$p<0.0001$）と同様の結果であり、間食習慣は全ての年齢群においてDM群に多いことが認められた（図4）。

考　察

糖尿病の食事療法を行う際に最もよく使用されているものに食品交換表があるが、第5版では果物や牛乳は間食として摂るようにとされていたが、第6版では果物や牛乳は各食に合わせて摂取しても間食として摂取してもどちらでもよいと変更された。これは第5版のように間食の時間を固定することにより、かえって食後高血糖、高トリグリセリド血症の悪化要因となる可能性のあることを考慮したためである[1]。このことから間食は夕食の過食を防ぐ一つの方法と考えられるが、場合によってはエネルギー摂取過多となり、血糖や血清脂質、体重のコントロールを乱す要因の一つになると考えられた。

平成14年度厚生労働省国民栄養調査の食生活状況調査結果では、「間食や夜食を摂らないようにしている」に「いいえ」と回答した国民が、30歳未満66.8%、30～49歳53.3%、50～69歳39.8%、70歳以上34.0%[2]と、糖尿病患者群とほぼ同様の傾向であった。非糖尿病患者群は、糖尿病患者群および国民栄養調査の結果に比べ、間食習慣を有さないことから、

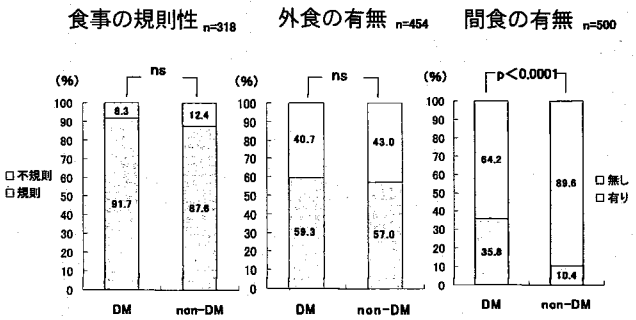

図1　糖尿病患者と非糖尿病患者の食習慣の比較

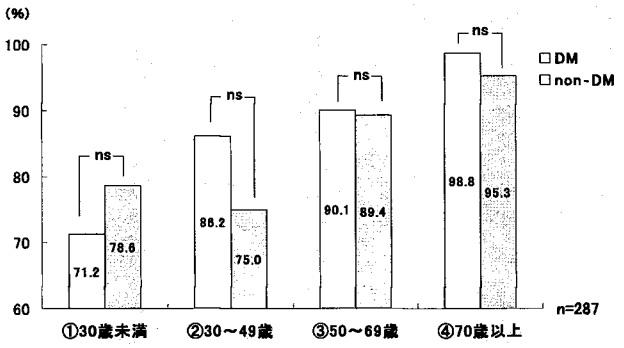

図2　食事が規則的な患者の割合（年齢別）

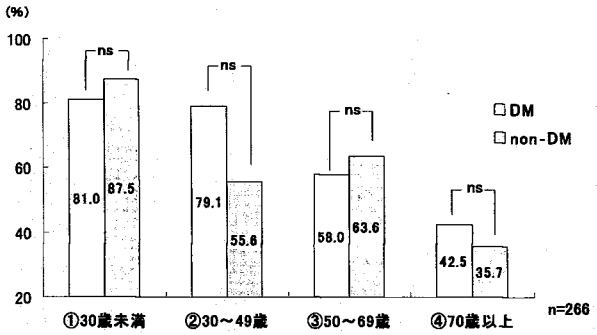

図3　外食習慣を有する患者の割合（年齢別）

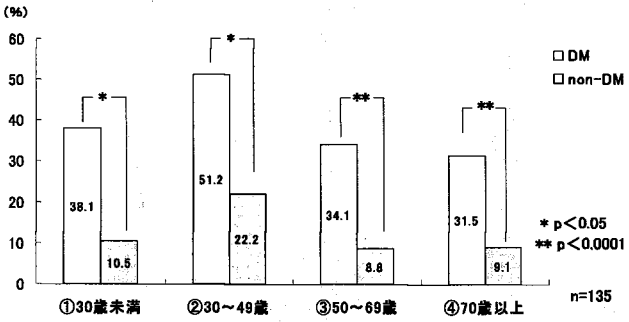

図4　間食習慣を有する患者の割合（年齢別）

間食習慣は糖尿病発症予防の観点から検討の必要な項目であると思われた。

現在、糖尿病患者数が増加の一途をたどる中で、糖尿病患者のみならず、一次予防として非糖尿病患者にも間食習慣に着眼して指導していく必要性があると思われた。また、糖尿病患者の多くは空腹を感じ間食をするわけではなく、日常行為の習慣として、または日常行動のストレス解消に間食として代理摂食を摂ることもあり[3]、その点を明らかにする必要があると思われた。間食習慣を有する糖尿病患者は、食事療法のQOLを悪化させることもあるため[4]、心理面も考慮して指導していく必要があると思われた。

結　語

今回の検討により、食事の規則性や外食習慣は、糖尿病患者群と非糖尿病患者群の間に差異は認められないが、間食習慣は年齢に関わらず非糖尿病患者群に比べ糖尿病患者群において有意に高率であり、間食習慣は糖尿病患者群特有の食習慣であることが確認された。今後は糖尿病患者が間食をする理由を明らかにし、療養指導に反映させていく必要があると思われた。

文　献

1）日本糖尿病学会:食品交換表を用いる糖尿病食事療法指導のてびき，文公堂，41-42，1998
2）健康・栄養情報研究会:国民栄養の現状～平成14年度厚生労働省国民栄養調査結果，第一出版，138-147，2004
3）馬場茂明:糖尿病合併症の食事指導Q&A，医歯薬出版，155-164，2001
4）小野百合:SMBG・糖尿病患者のQOLを高める，診断と治療社，9，2004

Comparison of habits of eating between diabetic and non-diabetic subjects
-Analysis of the database on diet of patients-

Hiromi OTOMO, Kaori KAGENUMAZAWA, Maki ABE, Yoshimi KASHIMA
Nobutaka KOMATSU, Yukie NAKAGAWA
Department of nutrition, Sapporo Social Insurance General Hospital

We studied eating behavior in 327 diabetic subjects and 173 non-diabetic subjects. Regularity of eating, eating behavior out and habit of snacking were compared in diabetic and non-diabetic subjects. Prevalence of habit of snacking was significantly higher in diabetic subjects than that in non-diabetic subjects, although prevalence of irregular eating and eating behavior out were not significantly different. In conclusion, habit of snacking is characteristic in diabetic subjects.