

深夜勤務者の食生活状況及び コンビニ・メニューの選び方 に関する調査（第1報）

東京労災病院治療就労両立支援センター

平澤芳恵

佐藤さとみ

志村明日香

酒井亜希子

東京労災病院勤労者メンタルヘルス研究センター

小山文彦

《背景》

交代勤務は概日リズムとは異なる生活リズムにあり、課題の多い労働環境の一つである。深夜勤務者は、肥満、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常、メタボリックシンドロームのリスクをたかめるという研究報告があり、過酷な労働条件によりタクシー運転手の疾病が原因となる事故は近年増加している。

【参考文献】

- 1) 吉崎貴大：交代勤務に従事する女性看護師および介護士における食習慣および生活時間とBMIの関連。日本栄養・食糧学会誌。63（4）：161-167, 2010.
- 2) 小野寺博義：ある職域における脂肪肝と生活習慣、摂取食品、交代制勤務との関係。人間ドック20(3)：488-493, 2005.
- 3) 伊藤芳恵：深夜業に従事する勤労者の食生活調査。日本職業・災害医学会会誌（1345-2592）53巻増刊 Page別 274(2005.11)
- 4) 武田玲子：タクシー乗務員の健康調査とライフスタイル。日本衛生学雑誌。巻：65 号：2 ページ：374 (2010)

《目的》

深夜勤務者のための食事選びの具体策で効果的な指導法について検討するために、タクシー運転手に焦点をあて、健康状態や食習慣、コンビニの利用状況を調査した。

《方法》

【対象】

東京労災病院にて健康診断を受け、本研究に同意した個人タクシー運転手149名

【調査時期】

平成27年5月～8月

【調査法】

自記式アンケート

《方法》

【質問内容】

年齢、深夜の勤務回数、同居人数、喫煙、アルコール、食習慣の状況、コンビニ、外食の利用状況等

【分析】

各項目間の相関等をSpearman順位相関にて分析した。

統計学的有意水準は5%未満とした。

《結果》

対象者の属性・生活習慣		人数	%
同居家族の有無	あり	101	67.8%
	なし	48	32.2%
健康診断の所見 ※	あり	78	52.3%
	なし	71	47.7%
通院状況 ※	通院している	83	55.7%
	通院していない	66	44.3%
運動習慣	あり	64	43.0%
	なし	85	57.0%
喫煙	あり	57	38.3%
	なし	92	61.7%
飲酒	あり	82	55.0%
	なし	67	45.0%

《考察》

- 深夜の勤務回数とコンビニを利用する頻度に有意な相関がみられた。
- 食事の回数が3回ではない、1日の野菜摂取回数が少ないことも判明した。
- 健康診断の有所見項目、治療中の項目から、コンビニメニューを利用したの食事改善も生活習慣病等の予防において重要と推測する。
- 栄養成分表示を見るポイントなど具体的な項目をフォローし、働き方に合った勤労者の食事選択スキルの向上を図っていきたい。

《今後の展望》

- 対象者数の確保
- コンビニ利用者の購入内容を明らかにする
- コンビニメニューの組み合わせ紹介
<http://www.tokyoh-yobou.com/>
- 深夜勤務者向けの食生活ガイドの作成

