

## テレビを観る時間が1時間ふえるごとに糖尿病リスクが3.4%高まる

米国政府助成による「糖尿病予防プログラム (DPP)」における生活習慣への介入で、2型糖尿病予防に最も効果的だったのは運動をすることであった。本研究では、同プログラムで生活習慣に介入することにより座りがちでいる時間に変化がみられるか、そして座りがちでいる時間と糖尿病発症との関係について検討した。

糖尿病予防プログラムは、過体重の成人 3,232 人を対象に 2 型糖尿病を予防、あるいは遅らせることを目的として、糖尿病治療薬メトホルミンの服用または生活習慣の変更のいずれかの介入を行ったものである。座りがちでいる時間については、テレビの視聴時間または座って作業をしている時間を質問票により聴取した。プログラムの介入前は、参加者は全員同じ時間をテレビ視聴に費やしていた (1 日 140 分)。プログラムにより生活習慣の変更を行った群では、試験終了時までテレビ視聴時間が 1 日あたり 22 分有意に短縮されたが、メトホルミン群では 3 分、何も介入しなかった群では 8 分短くなっただけであった ( $p < 0.001$ )。このデータを他の因子で調整したところ、テレビ視聴時間が 1 時間長くなるごとに、2 型糖尿病発症リスクが 3.4% 高くなった。

したがって、生活習慣への介入により座りがちでいる時間が減らせ、また、座りがちでいる時間が短いほど糖尿病発症リスクが低くなることが示された。生活習慣の介入においては、運動量を増やすことに加え、テレビの視聴時間を減らすことも奨める必要があると考えられる。

出典 : Diabetologia. Published online Apr 8, 2015; PMID: 25851102