

夜型生活の人では糖尿病リスクが高まる

夜型のクロノタイプ^(註)では不健康な生活になりやすく、2型糖尿病リスクが高まるかについて前向きコホート研究を実施し検討した。

2009年にがん、心臓血管病、糖尿病の既往のない45～62歳の女性看護師63,676人を対象に2017年まで追跡した。クロノタイプは質問票により把握した。健康的な生活習慣かどうかは食事の質、運動、飲酒、喫煙、睡眠、BMIによって判断した。結果、朝型の人に比べて夜型の人では、不健康な生活習慣の人が54%多かった。追跡期間中に1,925人が糖尿病を発症した。年齢やシフト、糖尿病の家族歴などで調整後の糖尿病発症リスクは、朝型の人に比べて朝型でも夜型でもない人ではハザード比が1.21、夜型の人では1.72であった。さらに、運動やBMI、食事の質などの影響を調整しても、朝型の人と比べて夜型の人では糖尿病リスクは高かった（朝型クロノタイプと比べた夜型のクロノタイプのハザード比1.19）。

したがって、中年看護師において、夜型の人では朝型の人と比べて不健康な生活習慣になりやすく、糖尿病発症リスクが高まることが示された。運動や食事、BMIなど生活習慣に関する因子による影響を調整しても、その傾向が認められた。

(註) クロノタイプ…「朝型」「夜型」といった睡眠のタイプで、遺伝子の影響が大きいとされている。

出典：Annals of Internal Medicine. 2023 Oct; 176(10): 1330-1339.