

日本赤十字九州国際看護大学/Japanese Red

Cross Kyushu International College of

Nursing

夜勤者の食習慣の特徴：  
三交替制で深夜勤に従事する看護師の食習慣とBMI  
への影響は？

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2016-02-21 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 大重, 育美, 谷川, 孝子, 真辺, 保美, 前田, 生子, 野原, 昌子, 井口, 恵美子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://jrckicn.repo.nii.ac.jp/records/487">https://jrckicn.repo.nii.ac.jp/records/487</a>

●三交替制で深夜勤に従事する看護師の食習慣とBMIへの影響は？

# 夜勤者の食習慣の特徴

大重 育美 他\* Oshige Ikumi  
佐世保共済病院看護師

\*谷川孝子、真辺保美、前田生子、野原昌子、井口恵美子(以上、同院看護師)

三交替制に従事する看護師は、夜勤の際に習慣的に摂取している夜食が健康に影響を与えている可能性が高いと推測されます。そこで、夜食を摂る夜勤者の食習慣をBMIで比較し、影響要因を探りました(図1)。

調査対象は、三交替制で夜勤に従事する者204名です。身長と体重からBMIを算出して25を境とし、BMI25以上群と25未満群で比較しました。なお、BMI25未満群189名、BMI25以上群15名でした。各群の平均年齢は、BMI25未満群では35歳、BMI25以上群では45歳という結果から、年齢が高くなるに伴い肥満の危険度が増していることがわかりました。

またBMIにかかわらず、夜勤者は不規則な食習慣を間食で補っている可能性があります。飲酒習慣(図2)では、概ね、ほとんど飲まない人が多く、運動習慣(図3)では、不規則な勤務体制で運動を定期的に行う時間の確保が難しい実情が反映されているのかもしれませんが。

## 何に注意をして夜食を選んでいるか？

BMI25未満群では、夜食に個人の好み重視で菓子類を最も多く選択している傾向から、体脂肪の高さが懸念されます。さらに、こうした食習慣を続けることで、生活習慣病の危険が高くなることが予測されます(図4)。

まとめとして、夜勤者の食習慣と、健康への大きな影響要因として、年齢、夜食の選び方が示唆されました。しかしながら、看護師にとって夜食がどのようにBMIを始め健康に影響するか、という結論を出すのには難しさを感じます。今後は、コホート研究で追うべき問題と感じています。

### 参考文献

- 1) 佐藤玲子他：中年期女性の食行動・食習慣に関する実態および意識調査，尚絅学院大学研究報告，Vol.50，p.201-211，2006.

図1 | 夜勤者のBMIと各食習慣の比較 (n=204)

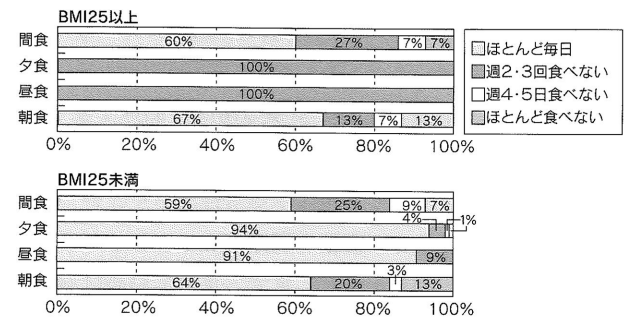


図2 | 夜勤者の飲酒習慣とBMI (n=204)

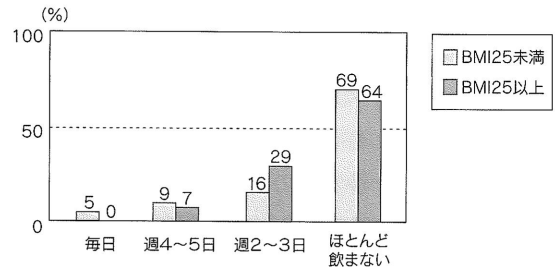


図3 | 夜勤者の運動習慣とBMI (n=204)

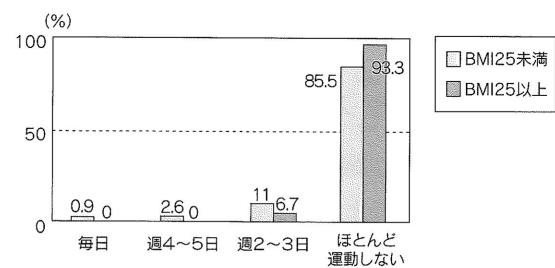


図4 | 夜食を選択する際に気をつける点 (n=204)

