

## 論文審査の要旨 (甲)

申請者領域・分野 氏名	総合医療・健康科学領域社会医療総合医学教育研究分野 三輪孝士
指導教授氏名	中路重之
論文審査担当者	主 査 若林孝一 副 査 大門 眞                      副 査 福田幾夫
(論文題目) 食欲調整ホルモン（レプチン、グレリン）と睡眠時間・睡眠の質との関係	
(論文審査の要旨) <p>睡眠状況と肥満は相互に作用し、さらにレプチン（食欲抑制作用）やグレリン（食欲亢進作用）といったホルモンにも影響を及ぼす。したがって、食欲を考慮した肥満の予防法を確立するためには、睡眠、食欲調整ホルモン、肥満の3者の関連性を正しく把握する必要がある。しかし、そのような研究はこれまでみられない。そこで、本研究では20～80歳代の一般住民を対象に、食欲調整ホルモン（レプチン、グレリン）を測定し、睡眠状況（質と時間）および肥満度との関連について検討した。</p> <p>平成23年度岩木健康増進プロジェクトに参加した一般住民573名を対象とした。質問紙により、現病歴、既往歴、服薬状況、閉経の有無、喫煙習慣、飲酒習慣、運動習慣を調査した。睡眠状況はピッツバーグ睡眠質問票（Pittsburgh Sleep Quality Index）によった。血液のレプチンおよびグレリン濃度を測定した。全対象者を、男女別、肥満度別（BMI25未満と25以上）、女性は閉経前後で各群に区分して比較検討した。</p> <p>レプチンおよびグレリン濃度ともに男性よりも女性で高値であり、閉経前よりも閉経後で低値であった。また、睡眠時間が短いほど睡眠の質が悪くなった。さらに、閉経後女性（BMI25未満）でのみ、睡眠時間が短いほど、また、睡眠の質が悪いほどグレリン濃度が高値となり、BMIが高いほどグレリン濃度が低値となった。</p> <p>閉経後女性（BMI25未満）でのみ、睡眠とグレリン濃度の関連がみられたことより、この群の睡眠不足は食欲を亢進させて肥満のリスクとなる可能性が示唆された。</p> <p>本研究は睡眠と食欲調整ホルモンの関係に肥満が及ぼす影響を調査した初めての研究である。今回の結果は、これまでの運動・栄養による生活習慣病対策に、睡眠による食欲制御を加味した実践的な保健指導方法を提供するものであり、学位授与に値する。</p>	
公表雑誌等名	体力・栄養・免疫学雑誌