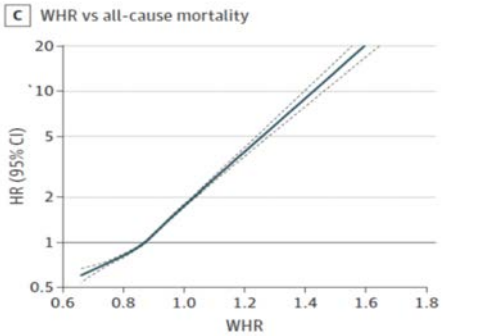
新たな肥満指標！体格指数(BMI)よりも ウェストヒップ比(WHR)

肥満の有病率が増加し、世界人口の約3分の1に達しています。WHOはBMI（体格指数またはボディマス指数）が24・5以上を肥満と定義していますが、最近の研究では、死亡リスクが最も低くなるBMIは人によって異なるため、肥満度の測定方法としてBMIは適さない可能性が指摘されています。

最適に肥満度を測定するには、死亡など有害な結果との強い因果関係を持ち、測定が容易であることが必要です。Irfan Khanら（JAMA Network Open 2023）はBMIに代わる候補としてウエストヒップ比（WHR）と死亡率との関連性を観察研究と遺伝子変異から厳密に因果関係を推論するメンデルランダム化法を用いて分析を行いました。



WHRと全死亡率の間には有意な単調増加の関連が見られた

その結果、WHR（ウエストヒップ比）がBMIよりも全死亡率との関連が強く、特に心血管疾患による死亡率との関連が強いことが示されました。

私たちの研究（Akane Kohno らSleep 2019）でも、WHRの増加が、吸気時に気道を拡大するメカニズムであるcaudal tractionを弱めたり、機能的残気量（FRC）を減少させることが示唆されました。前者により気道が閉塞しやすくなり、睡眠時無呼吸が悪化します。後者により肺でのガス交換が効率的に行われなくなり、無呼吸による低酸素血症がさらに悪化します。これらは共に人体に有害な結果を招く危険性があります。（酉）

ぐっすりーぷ
Vol.15No.9
SAS支援会
〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
(担当：河野)
025-226-6050

1面
「ウエストヒップ比」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
2面
「気になる医療ニュース」
「思い出のぐっすりーぷトピックス」

しょっぺ店の楽しみ方番外編

「信州松本の旅」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会長

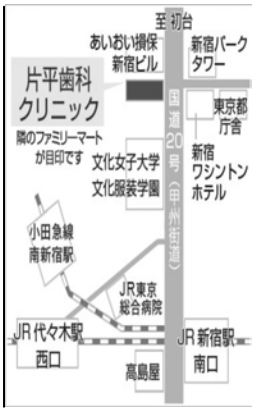
初めて信州松本に行ってきました。お昼は長野と言えば蕎麦、ということで「野麦路」さんで松本名物のとうじ蕎麦を頂きました。野菜と鶏肉を出汁で煮込んだ鍋に、投じ竈（とうじがま）に入れた蕎麦を温めるというもので、素朴な味わいで美味しかったです。

さて、夜になって伺ったのは創業明治32年という馬刺しの名店「新三よし」さん。店内は歴史を感じさせる重厚な造りで、赤身、霜降り、たてがみ等の盛り合わせを注文し、生ビールをグイッと。馬刺しは臭みもなく旨味たっぷりで、あっという間に平らげました。信州の銘酒を頂きながら赤身を追加し、もうハイペース。

馬刺しを堪能し次のお店に向かっていると、広場にドイツビールの看板を発見。松本サマーフェストというビール祭りの最終日で、平日にもかかわらずなかなかの賑わいでした。ドイツビールということで飲まずにはいられず、かのゲーテも愛したという黒ビールとピルスで乾杯！こういうイベントではいつも出店側なので、ゆっくり腰を落ち着けて飲めるのは珍しく、ビアフェスの気分を堪能しました。フェストも終了となったので、そこからほど近い飲食店でワインを飲みながら3次会。

翌日は地元出身の草間彌生さんの美術展を鑑賞し、お昼は創業91年という老舗「おきな堂」さんで煮込みハンバーグを味わいました。

帰り道では野沢温泉に立ち寄り、温泉卵を作ったり外湯に浸かったりと、信州を満喫した旅でした。



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

The Good Sleep Archives (28)

「朝寝坊を起こすな」

夜型人間、無理して朝型の生活をすることで死亡リスク上昇

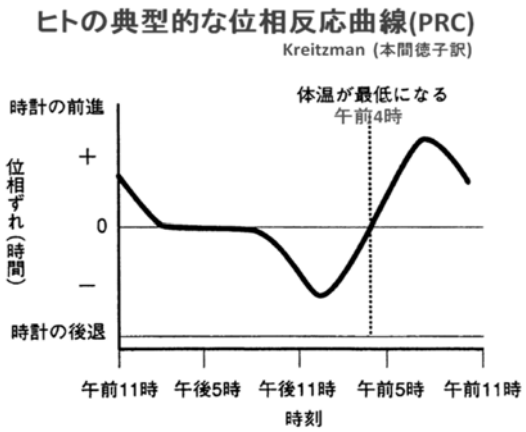
第９巻５号（2018年5月）

宵っ張りで、朝に無理して起きる人は、早寝早起きの人よりも早死にする確率が高いことが、研究論文で明らかになりました。

この論文は、英国の43万人以上を対象に行われた6年半に及ぶ研究で、「夜型人間は朝型人間よりも死亡リスクが10％高い」ことが分かったとのこと。

英国のサリー大学のシャンツ先生は「これはもう無視できない健康問題だ」と述べ、「夜型人間」は仕事の開始時間と終業時間を遅くできるようにすべきだと論じている（AFP）。

この問題は、私たちもぐっすりーぷ3巻12号や8巻11号で述べてきました。



ヒトは起床によって光刺激を受け、体内時計を調節しております。その光刺激を受ける時刻が体内時計の基準時刻（体温が最低になる時刻）よりも前か後かで体内時計の調節方向が変化します（上の図）。

寝坊（夜型人間）は体内時計が遅れているのですから、無理な早起きで位相反応は後退に働き、ますます夜型になってしまうわけです。

編集後記

憎きソビエト社会主義共和国連邦（現ロシア）によって日本将兵がシベリアに抑留され、その多くが彼の地で亡くなりました。過酷な抑留から内地に戻れたのは少々太り気味の人だったそうです。

最近はやたらにBMIを減らすことが推奨されますが、小さすぎるBMIの死亡率はむしろ高く健康的ではありません。健康的な肥満の指標にはBMIよりもウエストヒップ比（1面記事）の方が適するようです。河

今月の気になる医療ニュース

4762 中等症/重症アトピーにデュピルマブは長期的に有効
4763 医師の共感は腰痛患者の痛みの強さ、健康関連QOLと関連
4764 多様で有益な効果は「全身の細胞の飢餓化」が影響か
4765 HCV排除後の肝硬変にHCCスクリーニング継続で全生存改善
4767 多様で有益な効果は「全身の細胞の飢餓化」が影響か
4768 「魚を食べたら、けいれんを起こし、意識を消失した」
4769 なぜ？一般内科外来を訪れた女性の主訴は不妊
4770 ニルマトレルビル・リトナビルでCovid-19曝露後予防できず
4771 日本の成人1.5%が「げっぷ障害」、噛む回数や食べる量が影響
4772 自己免疫疾患重複の20歳代女性、発熱・汎血球減少
4773 Long COVIDの半数以上が勤務に制限を要する
4775 COVID-19ワクチンの心血管系イベントへの影響
4776 急増する子どもの近視をどう防ぐか？
4777 子どものスクリーンタイム削減に親がすべきこととは？
4778 薬局倒産件数が過去最高-負債総額は初の100億円超
4779 セマグルチドの肥満関連HFpEFの減量効果と心不全症状へ影響
4780 問診表で「サプリメントに関する質問」をしているのは1-2割
4781 キシリトールの摂取は心血管イベントのリスクを高める
4782 重症・難治性喘息の治療戦略――その1
4783 血糖コントロールには夕方から夜の運動が最適
4784 食べることは生きる活力！歯科治療で便秘も改善？
4785 「創臨を水道水で洗っちゃいかん！」その後の顛末
4786 認知症患者の自己決定を尊重する国に変わろう
4787 重症・難治性喘息の治療戦略――その2
4788 重症・難治性喘息の治療戦略――その3
4789 重症・難治性喘息の治療戦略――その4
4790 白内障があると認知症リスク上昇
4791 激変、スポーツ界のメンタルサポート体制
4792 片頭痛と心血管疾患
4793 肺炎球菌ワクチン・プレベナー20を発売
4794 健康診断で見つけた陳旧性心筋梗塞の心電図
4795 不眠で肌からニンニク臭　コーセーと東海大が発見
4796 CKDの推計患者数の増加とDKDの訳語変更
4797 役立つサプリメントのエビデンスの調べ方
4798 裁判では医療水準をどのように判断するのか
4799 心房性機能性僧帽弁閉鎖不全症に対する手術治療は有用か？
4800 重症・難治性喘息の治療戦略――その5
4801 これでは、まるで「ザル制度」…！じつは、「科学的根拠が貧弱すぎ」

本紙のホームページが大きく変わりました

http://sleptwell.jp/

① 睡眠障害自動診断（その場で結果がでます）
② 本紙のバックナンバー（第１号から全号）
③ コミック『いびき症三兄弟』（全巻）
④ 好評いただいたトピックス集
⑤ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771