

体内時計のずれが糖尿病や心臓血管病のリスクを高める

社会的時差ぼけとは、仕事のシフトなどにより生物学的な概日リズム（体内時計）と社会的に課された睡眠時間にずれが生じることを指すが、これまでの研究により、社会的時差ぼけが肥満や心臓血管病の発症率の上昇につながることを示されている。しかし、日常的な体内時計のずれが睡眠時間の少なさや他の生活習慣に関係なく、肥満や心臓血管病のリスクに影響するののかについては明らかにはされていない。

本研究では、パートタイムまたはフルタイムで働く 30~54 歳の健康な男女 447 人を対象に、睡眠時間と活動時間を記録し、運動や食生活に関する質問票に回答してもらい調査した。その結果、対象者の約 85%が平日より休日の睡眠時間が多く、残りの約 15%の者は逆に早起きしていた。また、平日と休日で睡眠時間の差が大きい人では、コレステロール値や空腹時のインスリン値が悪く、インスリン抵抗性が高く、肥満である傾向がみられた。この社会的時差ぼけと代謝パラメータの悪化との関連は、睡眠の質や身体活動度、カロリー摂取量などの生活習慣因子を補正後も認められた。夜型生活は、HDL コレステロールの低値と関連がみられた。

したがって、日常的な睡眠習慣が乱れ、体内時計にずれが生じると、糖尿病やアテローム硬化性心臓血管病のリスクが高まる可能性があることが示唆された。

出典：The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism.

Published online Nov 18, 2015; jc20152923