

睡眠不足でメタボリック症候群患者の心臓病による死亡リスク上昇

腹部肥満、高血糖、高血圧、脂質異常などのリスク因子を複数もつメタボリック症候群において、睡眠時間が心臓血管病リスクに影響するかについて検討した。

一般住民から無作為に抽出した男女 1,344 例を対象とし（平均年齢 48.8 歳）、睡眠検査室で一晩寝てもらい睡眠時間を測定した。「腹部肥満」「高コレステロール」「高トリグリセリド」「高血圧」「高血糖」のうち 3 つ以上該当した場合をメタボリック症候群と定義した。平均 16.6 年の追跡期間中に参加者の 22% が死亡した。検査室での睡眠時間が 6 時間未満だったメタボリック症候群の患者では、同じく睡眠不足でもメタボリック症候群のリスク因子が 2 つ以下だった群に比べ、心臓血管病または脳卒中による死亡リスクが 2.1 倍であった。一方、睡眠時間が 6 時間以上の者ではこれらの疾患による死亡リスクは 1.49 倍であった。また、睡眠時間が短かった群では、長かった群に比べて全死亡リスクが 1.99 倍であった。

したがって、メタボリック症候群患者では、一晩の睡眠時間が 6 時間未満と睡眠不足であると心臓病や脳卒中による死亡リスクが倍増する可能性が示唆された。

出典：Journal of the American Heart Association. 2017 May 17; 6(5): pii: e005479.