

睡眠は長すぎても短すぎても心臓血管リスクの上昇と関連

21 か国の 116,632 人を対象に、推計総睡眠時間および昼寝時間が死亡や心臓血管イベントと関連するかについて検討した。

中央値 7.8 年の追跡期間中に 4,381 例が死亡し、4,365 例が主要心臓血管イベントを発症した。年齢および性別を調整後、一日睡眠時間が 6 時間未満と短い者と 8 時間超と長い者と、ともに複合リスクの上昇と関連がみられた。また、人口統計学的特性、日常生活行動、健康状態で調整後、推計総睡眠時間と死亡率および主要心臓血管イベントの上昇との間に J 字型の関連がみられた。一日の睡眠時間が 6 時間未満の人は、6–8 時間の人と比べ、有意ではないものの複合リスクが上昇する傾向がみられた（ハザード比：1.09）。また、一日睡眠時間が 8 時間より長くなるにつれ、複合リスクが有意に上昇した（ハザード比：8–9 時間で 1.05、9–10 時間で 1.17、10 時間超で 1.41；それぞれ傾向の $P < 0.0001$ ）。全死亡率と主要心臓血管イベントを単独でも同様の結果であった。また、夜間に 6 時間以上の睡眠をとっている人では、昼寝と複合リスク上昇に関連がみられたが、夜間睡眠が 6 時間以下と短い人では関連がみられなかった。

したがって、一日推計睡眠時間 6–8 時間で全死亡および心臓血管イベントのリスクが最も低いことが示された。また、昼寝が死亡や心臓血管イベントのリスク上昇と関連するのは一日 6 時間以上睡眠がとれている人においてのみであった。

出典：European Heart Journal. Published online Dec 5, 2018.

doi: 10.1093/eurheartj/ehy695