

午後 10 時台の入眠で心臓血管イベントリスクが低減

睡眠の質と心臓血管病のリスクが関連するとの報告が近年増えてきているが、それらの研究では質問票や日記をもとに睡眠時間を調査している。そこで本研究では、手首装着型の加速度計を用いて入眠時間と心臓血管イベントとの関係について検討した。

UK Biobank に登録されている 103,712 例を対象に 7 日間、加速度計を装着させて睡眠に関する記録をとり、平均 5.7 年追跡した。結果、3,172 例で心臓血管イベントが発生した。入眠時刻別でみると、午後 10 時から 10 時 59 分までに入眠した人で最も心臓血管イベントの発生率が低かった。睡眠時間や睡眠の不規則性を調整し、午後 10 時から 10 時 59 分の間に入眠する人と比べた場合の心臓血管イベントのハザード比は、午後 10 時までに入眠の人では 1.24 ($P<0.005$)、午後 11 時から 11 時 59 分の人で 1.12 ($P=0.04$)、午前 12 時以降の人で 1.25 ($P=0.03$) であった。また、感度分析においては、女性では午後 10 時以前と午前 12 時以降で有意に心臓血管イベントリスクが上昇し、男性では午後 10 時以前のみ有意な上昇がみられた。

今回の結果から、10 時台の入眠で心臓血管イベントリスクが低減することが示唆され、とくに女性で有意な関連がみられた。また、装着型の加速度計で得られる睡眠時刻の情報が心臓血管リスクの新たな予測因子となり得ることも示された。

出典：European Heart Journal-Digital Health. 2021 Dec; 2(4): 658-666.