

睡眠時間の延長でエネルギー摂取が減少し、体重が2週間で約0.5kg減少

睡眠時間が短いことが肥満のリスク因子であることが知られているが、睡眠時間を延長すると代謝障害が改善されるのかはわかっていない。本研究では、睡眠時間が短い過体重の地域住民において、睡眠時間の延長でエネルギー摂取や消費、体重にどのような影響があるかを検討した。

2014年11月1日～2020年10月30日に、毎晩の睡眠時間が6.5時間未満の21～40歳の過体重者（BMI:体格指数25.0～29.9）80例（平均年齢29.8歳、男性51.3%）を対象に単一施設で4週間のランダム化比較試験を実施した。対象者には、最初の2週間は通常の睡眠時間をとらせたのち、睡眠時間延長群と通常睡眠群にランダムに割り付け、睡眠時間延長群には睡眠時間を8.5時間にするように指導した。活動については全ての対象者に通常どおりの活動をするように指導した。結果、睡眠時間延長群では通常睡眠群と比べて1.2時間睡眠時間が有意に延長された（ $P<0.001$ ）。エネルギー摂取量については睡眠時間延長群では通常睡眠群と比べて有意に減少し（平均-270.4kcal/日）、睡眠時間の変化量とエネルギー摂取量の変化をみると、統計学的に有意な負の相関が認められた（ $r=-0.41$ 、 $P<0.001$ ）。エネルギー消費量については両群に差異はなく、睡眠時間延長群で有意な体重減少（群内変化-0.48kg、群間差-0.87kg）となった。

したがって、睡眠時間が十分でない過体重の人が睡眠時間を延長することで、エネルギー摂取量は減少し、エネルギー消費量は変わらず、結果として2週間で体重が0.48kg減少した。長期に健康的な睡眠を維持することが、肥満防止や減量プログラムに有用である可能性が示唆された。

出典：Journal of American Medical Association. Internal Medicine. 2022 Apr 1; 182(4): 365-374.