

不規則な睡眠はアテローム性動脈硬化の発症リスクを高める

不規則な睡眠は心臓血管病の発症に関連することが示されているが、アテローム性動脈硬化との関連についてはほとんど知られていない。本研究では、アテローム性動脈硬化のコミュニティベースの多民族研究（MESA）により、睡眠時間や睡眠の規則性についてアクティグラフィ（腕時計型の加速度センサーで、手首などに装着し活動リズムを記録する。睡眠・覚醒についても記録できる。）を用いて評価し、無症候性のアテローム性動脈硬化との関連を調査した。

2,032例（平均年齢 68.6 歳、女性 53.6%）を対象に、7 日間手首に装着したアクティグラフィのデータを用い、解析を行った。調整した結果、規則的な睡眠時間（標準偏差 60 分以下）の被験者と比べ、睡眠時間の不規則性が大きい（標準偏差 120 分超）被験者は、冠動脈のカルシウム負荷が高く（有病率 1.33）、足関節上腕血圧比が異常値であった（有病率 1.75）。また、規則的な就寝タイミング（標準偏差 30 分以内）の被験者と比べ、就寝時間が不規則（標準偏差 90 分超）な被験者では、冠動脈のカルシウム負荷が高くなる可能性が強かった（有病率 1.39）。

したがって、睡眠の不規則性、とくに睡眠時間の不規則性が無症候性のアテローム性動脈硬化のいくつかのマーカーと関連することが示された。

出典：Journal of American Heart Association. 2023; 12(4): e027361.