

# 睡眠不足と心筋梗塞

どれくらいの睡眠時間が体にもっとも良いのだろうか？ 1日の睡眠時間は人それぞれで、4～5時間しか取らない人もいれば、10時間以上寝なければ、足りないと感じる人もいる。最近の研究によると、現代社会の生活リズムはとても速く、睡眠時間を削る人は少なくないが、この影響により、心血管疾患に罹る患者が増えているという。一方、睡眠時間が長すぎても、死亡率の増加につながる事が分かっている。専門家は、健康のために毎日約7時間の睡眠を維持することを勧めている。

調査研究によると、長期にわたる睡眠不足を経験している人は、心疾患で亡くなる率が十分な睡眠を取っている人に比べて倍くらい高いという。睡眠不足が続くと血圧が上昇し、心筋梗塞および脳卒中に罹る比率が高くなる。

ある調査は、17年間にわたり、1万人の政府職員を対象に行われた。その結果、毎日7時間の睡眠を5時間以下に減らしたときの死亡率は、正常に睡眠をとっている人に比べて1.7倍も高くなった。また、心血管疾患で死亡した患者は正常に睡眠を取っている人に比べ、倍以上の高い率が示された。研究の対象になった人々は35～55歳で、1985年から1988年および1992年から1993年の2段階に分けて調査した。対象者らの睡眠習慣を調査し、2004年までの死亡率を追い、調査当初の年齢、性別、喫煙の有無、飲酒習慣、肥満指数、血圧およびコレステロールなどの影響を除去して、研究結果が纏められた。

英ウォーリック大学医学部心血管薬物学専門のカップチオ (Francesco Cappuccio) 教授は、英国睡眠協会 (British Sleep Society) の年度総会で、「3割の英国人および4割以上の米国人の1日の睡眠時間は5時間以下になっており、圧力の多い現代社会で、人々は睡眠を削り、より多くの時間を仕事に費やさなければならない状況になっている。これは、決して良いことではない」と指摘した。

一方で、毎日9時間以上の睡眠を取っている人も、正常な睡眠時間を保っている人より死亡率が高いことが分かっている。この場合には心血管疾患と関係ないことが調査によって分かっている。

## 死亡率低い7時間睡眠

### 日本人11万人の調査結果

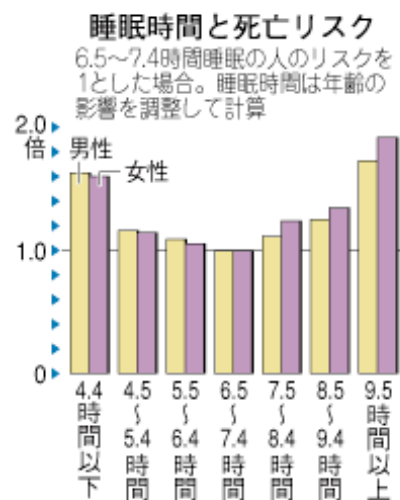
日本人約11万人の睡眠時間を調べたところ、7時間(6.5-7.4時間)の人が死亡率が最も低く、それより長くても、短くても死亡率が高くなる事が約10年間の追跡調査で分かった。米国の大規模調査でも7時間睡眠が最も死亡率が低かったが、今回、日本人の大規模調査でも同様の結果となった。

### ▽4時間以下は2倍の死亡リスク

調査は名古屋大大学院の玉腰暁子助教授(予防医学)らの共同研究グループが文部科学省から研究費を受け、北海道から九州まで全国45地区で1988年から実施。今回は99年までのデータを分析した。

平日の睡眠時間を1時間ごとに区切り、年齢調整をした上で死亡リスクを比べると、男女とも7時間睡眠の人が最も死亡率が低かった。

死亡率は7時間を底に、睡眠時間が長く、あるいは短くなるほど高くなり、7時間の人に比べ、4時間以下(4.4時間以下)では男性で1.62倍、女性で1.60倍高かった。10時間以上(9.5時間以上)では、



男性で1.73倍、女性で1.92倍だった。

「睡眠時間というのは、一概に生活習慣と言いきれないところがある。自分で決めているだけでなく、**仕事や家庭などの社会環境やストレス、病気などの影響も受けている**」と玉腰助教授。

そこで、ストレスや病気、喫煙、飲酒などの影響を除いて調整したところ、男性では短い睡眠時間では死亡リスクは上がらないが、女性では4時間以下の睡眠時間では、7時間と比べて約2倍に上昇することが分かった。7時間より長い睡眠では、男女とも死亡リスクを上げるという傾向には変わりなかった。

#### ▽大事な睡眠の質

短時間睡眠で男性の死亡リスクが下がらない理由は明らかではない。「男性は仕事をしている人が多いことから、**仕事に関する要因が睡眠時間を短くしている可能性がある**」(同助教授)。

今回、あらためて7時間寝ている人が長生きしている結果が出たが、だから睡眠時間は7時間がいいとは言えないという。

確かに、睡眠時間が極端に短くなれば、循環器や免疫機能に影響が出てくることが考えられるが、逆に長いとなぜ死亡率が上がるのか生物学的には、まだ分からないとされる。

玉腰助教授は「集団で見ると7時間寝ている人は死亡率が低いということ。実際に7時間がよいかどうかを調べるには、**睡眠時間の長い人や短い人を7時間にしてみる介入実験が必要**。睡眠はやはり質が大事だと思う」と話している。