

睡眠時間と全死因・死因別死亡リスク：大崎国保コホート研究

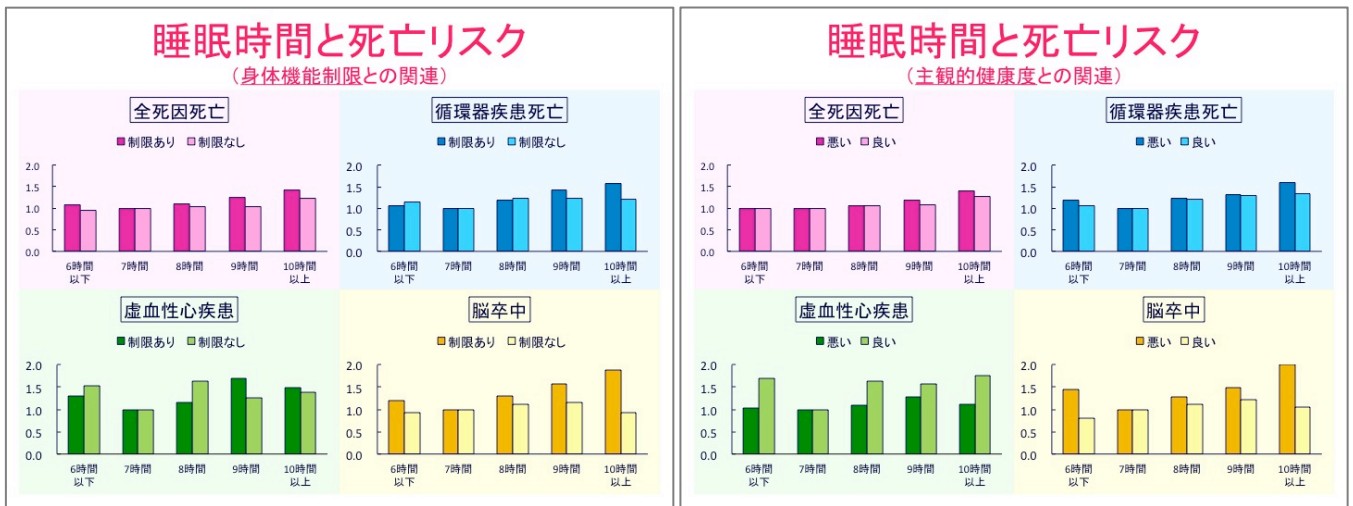
Long sleep duration and cause-specific mortality according to physical function and self-rated health: the Ohsaki Cohort Study.

2012 Journal of Sleep Research 発表

睡眠時間が長いほど死亡リスクが高い

長時間睡眠者では全死因死亡リスクおよび循環器疾患死亡リスクが高まるという報告が多くなされています。しかし、長時間睡眠者は健康状態が悪く、身体活動度も低下しており、健康状態の悪化や身体活動度の低下した者が長時間睡眠になり、その結果死亡リスクが上がるということが考えられていますが、その関連を検討した研究はありませんでした。そこで大崎国保コホート研究のデータから、睡眠時間と全死因および死因別死亡リスクについて、睡眠時間を、6時間以下、7時間、8時間、9時間、10時間以上の5カテゴリに分けて、7時間の群を基準とした他の群の相対危険度を算出しました。更に、身体機能の良・不良、主観的健康度の良・不良に分け、層別化解析を実施しました。

その結果、脳卒中死亡リスクをのぞいた死亡リスクにおいて、身体機能や主観的健康度に関連なく、長時間睡眠者で死亡リスクが上昇する傾向が示されました



研究のデータについて

ベースライン調査：1994年10月から12月までに、宮城県の大崎保健所が管轄する14市町（当時）に居住する、40-79歳の国民健康保険の加入者の男女約5万5000名を対象に、生活習慣に関する自己記入式アンケートを配布し、5万2029名から有効回答を得ました。生活習慣に関する調査内容は、病気の既往歴と家族歴、体型などに関することなどの健康状態、運動習慣、喫煙、飲酒、食事などの生活習慣、職業、婚姻状況、学歴、主観的健康度、身体機能などの社会的な状況から構成されています。

追跡調査：ベースライン調査に答えていただいた方のうち、追跡開始以前に国民健康保険から脱退した方、睡眠時間の質問への回答に不備があった方、睡眠時間が3時間以下又は13時間以上の方を分析の対象から除外した4万9256人を対象に追跡を行いました。ベースライン調査時から2008年12月31日までの14年間の追跡調査で、8,447名の死亡が判明しています。

睡眠時間に関する調査について

睡眠時間の調査はベースラインの質問票で「過去1年間の平均睡眠時間を答えて下さい」という質問項目に、整数で答えていただいています。この回答から、睡眠時間を6時間以下、7時間、8時間、9時間、10時間以上の5グループに分類し、解析を行いました。

他のリスク要因の影響について

この研究では、睡眠時間と死亡に関連すると考えられている、関連要因の影響を考慮して結果を算出しています。具体的には、年齢、性別、1日の総カロリー摂取量、BMI (Body mass index)、婚姻状況、教育歴、就業状況、各疾患既往歴 (心筋梗塞、脳卒中、がん、高血圧、糖尿病)、喫煙状況、飲酒状況、1日の歩行時間、ストレス、主観的健康度、身体機能について、グループ間に偏りがないように、統計学的な処理を行いました。

研究の特徴と限界について

本研究の長所としては、(1) 対象者を前向きに14年追跡しており一般地域住民を対象としていること、(2) 身体機能と主観的健康度について層別化解析を行っている点が上げられます。一方限界としては、(1) 睡眠時間の回答が自己回答である点、(2) 睡眠の質、睡眠のタイミング、睡眠薬の使用、睡眠障害の有無についての情報が無い、(3) シフト制勤務についての情報が無い点があげられます。
