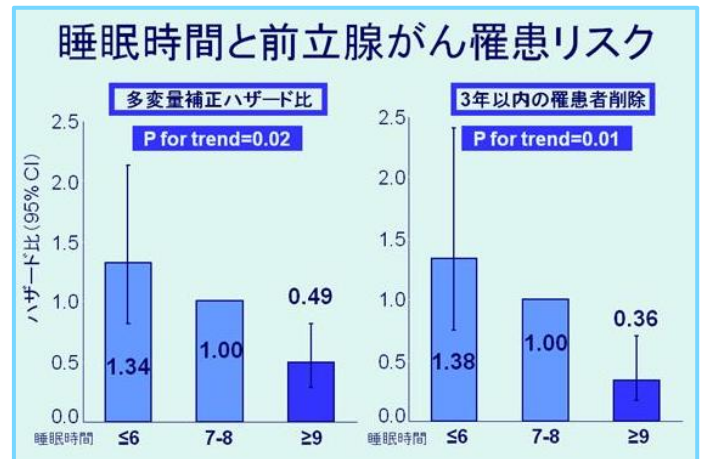


睡眠時間と前立腺がん罹患リスク：大崎国保コホート研究

Sleep duration and the risk of prostate cancer: the Ohsaki Cohort Study.
2008 年 British Journal of Cancer 発表

睡眠時間が長いほど前立腺がん罹患リスクが低い

睡眠時間が増加するとメラトニンという睡眠時に分泌されるホルモンの分泌時間が長くなり、このメラトニンが性ホルモンの分泌を抑制すると言われています。このメラトニン分泌と関連して、性ホルモン関連がん（特に乳がん）の罹患リスクが、夜勤者・交代制勤務者では高まり、長時間睡眠者では低くなるという先行研究が報告されています。しかし、乳がん同様に性ホルモン関連がんである前立腺がん罹患リスクに関しては、交代制勤務者の報告がいくつかあるのみで、睡眠時間との関連については報告がありませんでした。そこで大崎国保コホート研究のデータから、睡眠時間と前立腺がん罹患リスクについて、睡眠時間を、6 時間以下、7-8 時間、8 時間以上に分けて、7-8 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。その結果、睡眠時間 6 時間以下の群で相対危険度が増加し、9 時間以上の群で相対危険度が有意に減少しました。



研究データについて

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性 2 万 6000 人を対象に、生活習慣に関する自己記入式アンケートを配布し、2 万 4895 人から有効回答を得ました。アンケートは、病気の既往歴と家族歴、体型などに関する事などの健康状態、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应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、がんの既往歴のある方、睡眠時間の質問への回答に不備のあった方、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 2 万 2320 人の男性を対象に追跡を行いました。ベースライン調査時から 2001 年 12 月 31 日までの 7 年間の追跡調査で、宮城県がん登録との照合により 127 名が前立腺がんと診断されました。追跡期間中に、研究対象地域では前立腺がんに対する集団検診は行われていませんでした。

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、7-8 時間、9 時間以上の 3 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、睡眠時間と前立腺がん罹患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、教育歴、婚姻状況、疾患既往歴、喫煙、飲酒、歩行時間、職業について、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) 対象者を前向きに追跡しており一般地域住民を対象としていること (2) 宮城県がん登録という日本の中でも精度の高いがん登録からがん罹患を把握し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、シフト制勤務についての情報が無い点があげられます。