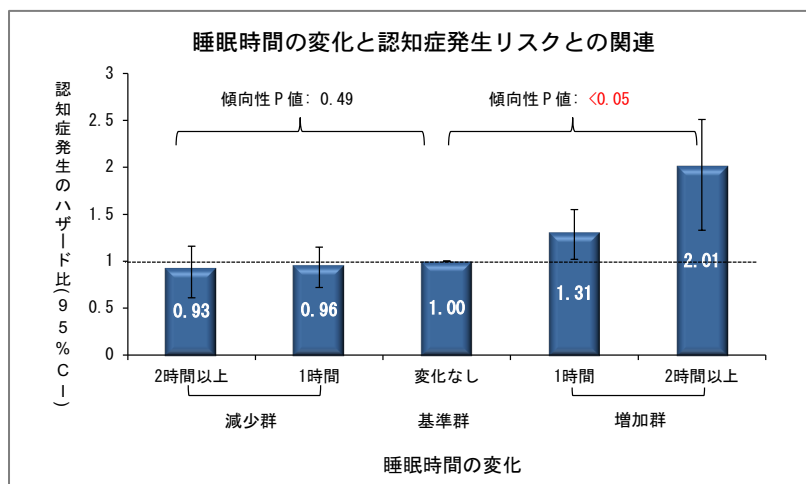


睡眠時間の変化と認知症発生リスクとの関連：大崎市民コホート 2006 研究

Changes in Sleep Duration and the Risk of Incident Dementia in the Elderly Japanese:
the Ohsaki Cohort 2006 Study
2018 年 Sleep 発表

睡眠時間が増加した者で認知症発生リスクが高い

高齢者を対象者として、睡眠時間の変化と認知症発生との関連を報告した先行研究は2つありますが、結果は一致していませんでした。本研究は、睡眠時間の変化と認知症発生との関連を前向きコホート研究により検証したものです。その結果、睡眠時間が増加した者は認知症発生リスクが高く、さらに睡眠時間が2時間以上増加した者ほど、リスクが高くなりました。また、睡眠時間の減少と認知症発生リスクに関連は見られませんでした(図)。



研究データについて

我々の先行研究 (<http://www.pbhealth.med.tohoku.ac.jp/node/1075>) と同様に、「大崎市民健康調査 (2006 調査)」のデータに、「大崎国保コホート研究 (1994 調査)」のデータを組み合わせることで、1994 年から 2006 年への睡眠時間の変化を把握しました。本研究では、上記の両データを有し、追跡情報が得られた 7,422 人について分析を行いました。

睡眠時間の変化について

一日睡眠時間については「一日平均何時間くらい眠りましたか (うたた寝を含む)」という問いに対して、1994 年調査では参加者に直接数値を書いていたが、2006 年調査では「5 時間以下」「6 時間」「7 時間」「8 時間」「9 時間」「10 時間以上」の 6 段階の選択肢で質問しました。本研究では、2 つの調査の回答に基づいて、1994 年から 2006 年への睡眠時間の変化として、2 時間以上の減少、1 時間の減少、変化なし、1 時間の増加、2 時間以上の増加の 5 カテゴリーの曝露変数を作成しました。

他のリスク要因の影響について

本研究は、睡眠時間の変化と認知症発生リスクの両者に関連する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、2006 年調査時に回答された性別、年齢、Body Mass Index (BMI)、既往歴 (脳卒中、心筋梗塞、高血圧、糖尿病、高脂血症)、最終学歴、喫煙、飲酒、歩行時間、心理的ストレス、体の痛み、および 1994 年時点の睡眠時間について、多変量解析による調整を行いました。

研究の特徴と限界について

この研究の結果は、一般住民を対象とした大規模調査に基づいて、様々な要因 (交絡因子) の影響を考慮した解析手法から得られたものです。ただし、この研究では、睡眠時間の情報が自己報告であること、夜間と昼間の睡眠時間を区別できないこと、認知症のサブタイプを分類できないこと、睡眠に関する他の情報を持っていないことなどの限界があります。