

## 睡眠時間と健康寿命との関連：大崎コホート 2006 研究

Sleep Duration and Disability-Free Life Expectancy Among Japanese Older Adults:  
The Ohsaki Cohort 2006 Study.

2021 年 Journal of the American Medical Directors Association 発表

### 睡眠時間が 7 時間の人の健康寿命が最も長い

睡眠時間が長すぎても短くても、高血圧、糖尿病、循環器疾患、認知症など複数の疾患のリスク増加と関連あることが示唆されています。したがって、適切な睡眠時間（例えば、7～8 時間）が健康寿命を延ばすことが考えられます。しかし、睡眠時間が健康寿命へどのような影響を与えるかについて検討した先行研究は 1 件しかありません。そのため、本研究では、65 歳以上の日本人高齢者を対象とし、睡眠時間と健康寿命との関連を縦断研究により検証しました。その結果、男女ともに睡眠時間が 7 時間の人の健康寿命が最も長いことが分かりました（図 1）。

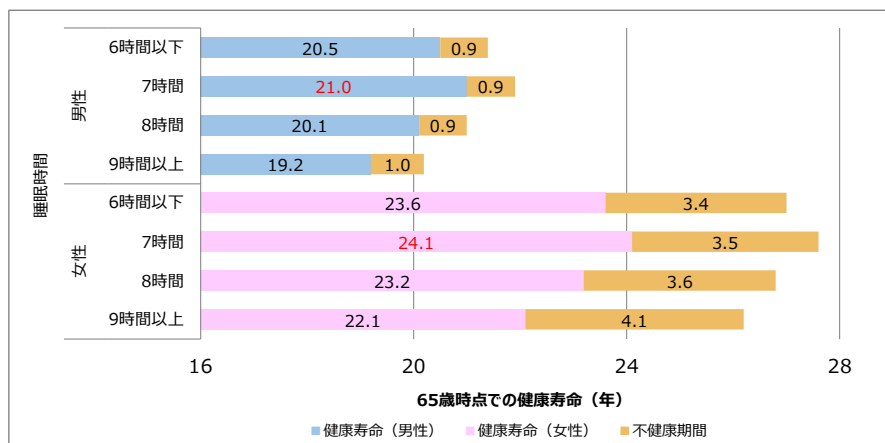


図 1 睡眠時間と健康寿命との関連

### 研究データについて

本研究は、2006 年 12 月に実施した大崎市民健康調査のデータを用いて解析を行いました。大崎市民健康調査は、調査開始時点で 65 歳以上であった住民 31,694 名を対象にアンケート調査を実施し、23,091 名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、要介護認定の情報提供に非同意の者、ベースライン調査時に要介護認定を受けていた者、睡眠時間についての回答がなかった者などを除いた 14,439 名について解析を行いました。

### 睡眠時間について

本研究では、「一日平均何時間くらい眠りましたか（うたた寝を含む）」という質問を用いて、対象者を「6 時間以下」「7 時間」「8 時間」「9 時間以上」の 4 群に分類し、男女別で健康寿命を算出しました。

### 他のリスク要因の影響について

この研究では、睡眠時間と健康寿命に関連すると考えられる要因の影響を考慮し、複数の層別解析を行いました。具体的には、喫煙状況（非喫煙・禁煙 vs 喫煙）、BMI（痩せ vs 標準 vs 肥満）、歩行時間（1 日あたり 30 分以上 vs 30 分未満）及び飲酒状況（非飲酒・禁酒 vs 喫煙）、既往歴（なし vs あり）で層別しました。層別解析した場合でも、男女ともに睡眠時間が 7 時間の人の健康寿命が最も長いという同様の結果が得られたことから、睡眠時間と健康寿命との関連は、これらの要因とは独立していると考えられます。

### 研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、高齢の一般住民を対象とし、長期間にわたって前向きに追跡した大規模コホートデータを用いた点があげられます。一方、この研究では、①睡眠時間が自己申告であることにより誤分類が生じる可能性がある点、②睡眠に関する他の情報を把握していないことなどの限界があります。