

# 睡眠と生活習慣病の関連性を検討する後向き研究

一般財団法人近畿健康管理センター

○長井悦子 戸田恵美 今西翠 林博子 澤井宏文

## 【目的】

睡眠不足は高血圧、糖尿病などの生活習慣病や体重増加との関連があることが指摘されている。当センターの人間ドック受診者において、睡眠時間と検査項目の関連について検討する

## 【対象および方法】

対象は2014年4月から2020年3月までに近畿健康管理センター大阪事業部でドック健診を5回以上受診された男性のうち、高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、虚血性心疾患、脳梗塞の治療中または抗血栓治療中の例を除く1172人で、年齢は27-74歳で中央値47歳であった。睡眠時間は、6時間未満が5回以上と、6時間以上のみの2群に分類し、BMI、血圧、脂質(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)、肝機能(AST、ALT、 $\gamma$ GTP)、クレアチニン、耐糖能(空腹時血糖、HbA1c)、尿酸との経年的変化について検討した。

## 【結果】

6時間未満の睡眠を継続した群では、6時間以上の睡眠を継続した群に比べて、BMIと空腹時血糖、HbA1cの増加が目立った。また、6時間未満の睡眠を継続した群のうち、飲酒習慣がある例ではBMIが、さらに毎日の飲酒習慣がある例は空腹時血糖とHbA1cが増加する傾向を認めた(線形混合モデル)。

## 【結論】

短時間睡眠を継続している例では、BMIや耐糖能異常をきたすリスクが高く、飲酒習慣によってさらにリスクを高める可能性があることが示唆された。

第62回 日本人間ドック学会学術大会(2021年9月)にて発表