

作成番号:0189

=====

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

=====

号数:2024-189

内容:週末の「寝だめ」は疲労回復や心身の健康に役立つのか？

出典:Association between weekend catch-up sleep and depressive symptoms in American adults:
Finding from NHANES 2017-2020.

Journal of affective disorders. 2024 Jun 01;354;36-43. doi: 10.1016/j.jad.2024.03.008.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38452941/>

週末にまとまった睡眠をとる、いわゆる「寝だめ」は疲労回復や心身の健康に役立つのか、中国・中南大学湘雅医院の研究者らによる研究結果は Journal of Affective Disorders 誌 2024 年 6 月 1 日号に掲載された。

米国成人における「週末の寝だめ」(Weekend Catch-up Sleep:WCS、週末の睡眠時間から平日の睡眠時間を引いた時間/1 日当たり)が米国の成人のうつ症状に与える影響を調査した。2017～20 年の国民健康栄養調査(NHANES)から 7,719 人の参加者を登録した。WCS のうつ症状に対するオッズ比は 0.746 (95%信頼区間[CI]:0.462～1.204, p=0.218)、PHQ-9 スコアの変化は-0.429 (95%CI: -0.900～0.042, p=0.073)であり、有意な相関性は見出せなかった。WCS とうつ病の相関は滑らかな L 字型を示し、持続時間 0～2 時間の WCS のみ、うつ症状や PHQ-9 スコアと統計的に有意に関連していた。WCS とうつ症状は、男性、65 歳未満、および平日の睡眠時間が短い人でマイナスの関連がより強かった(相互作用の $p < 0.05$)。

適度な「週末の寝だめ」WCS がうつ症状の発生率の低下と関連していることを示唆しているが、この研究は横断的デザインであるため因果関係を確定することはできないであろう。

Table 2. Logistic regression analyses for associations between WCS and depressive symptoms in adults.

Variables	Model 1		Model 2		Model 3	
	OR (95 % CI)	P value	OR (95 % CI)	P value	OR (95 % CI)	P value
WCS (duration > 0 h)						
No	Ref.		Ref.		Ref.	
Yes	0.752 (0.498, 1.134)	0.166	0.689 (0.440, 1.077)	0.098	0.746 (0.462, 1.204)	0.218
WCS duration (continuous)	0.973 (0.849, 1.116)	0.687	0.961 (0.834, 1.107)	0.567	0.958 (0.823, 1.115)	0.566
WCS duration (multi-category)						
≤ 0 h	Ref.		Ref.		Ref.	
0–2 h	0.585 (0.406, 0.844)	0.006	0.536 (0.368, 0.782)	0.002	0.627 (0.433, 0.908)	0.016
≥ 2 h	0.984 (0.567, 1.708)	0.952	0.911 (0.498, 1.669)	0.755	0.907 (0.450, 1.830)	0.777

Model 1: unadjusted.

Model 2: Model 1 + sex, age and race.

Model 3: Model 2 + educational level, marital status, smoking status, alcohol drinking status, leisure time physical activity level, obesity and weekday sleep duration.

Abbreviations: WCS, weekend catch-up sleep; OR, odds ratio; CI, confidence interval.