

作成番号:0212

=====

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 : 2024-212

内容 : 睡眠時間がの乱れが糖尿病発症リスクを高める

出典 : Association Between Accelerometer-Measured Irregular Sleep Duration and Type 2 Diabetes Risk: A Prospective Cohort Study in the UK Biobank.

Diabetes care. 2024 Jul 17; pii: dc240213.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39017683/>

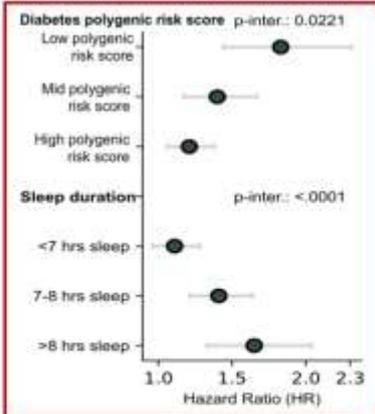
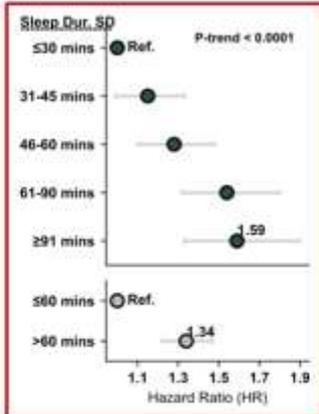
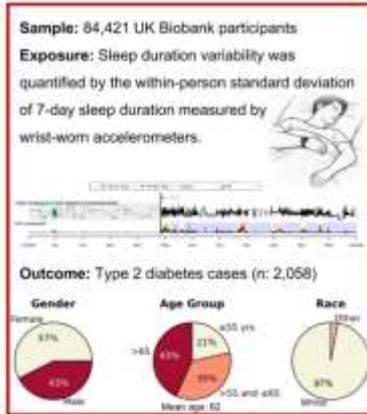
睡眠時間が日によって長かったり短かったりすることが糖尿病発症リスクの高さに関連があるか、米ブリガム・アンド・ウイメンズ病院の研究者らの研究結果が「Diabetes Care」に7月17日掲載された。

英国の一般住民対象大規模疫学研究「UK バイオバンク」のデータが用いられた。2013～2015年の時点で糖尿病でなかった84,421人（平均年齢62歳、男性43%、白人97%）を2022年5月まで追跡して、睡眠時間の乱れと糖尿病発症リスクとの関連を検討した。

7.5年間（622,080人年）の追跡で2,058人が糖尿病を発症。年齢、性別、人種を調整後、睡眠時間のSDが30分以下の群と比較して、SDが31～45分の群の糖尿病発症ハザード比（HR）は1.15（95%信頼区間0.99～1.33）と非有意だった。しかし、SDが46～60分の群ではHR1.28（同1.10～1.48）、61～90分ではHR1.54（1.32～1.80）、91分以上ではHR1.59（1.33～1.90）と有意にハイリスクであり、睡眠時間のSDが大きいほど糖尿病発症リスクが高いという関連が認められた（傾向性 $P < 0.0001$ ）。

なぜ、睡眠時間の乱れが糖尿病発症リスクにつながるのだろうか？研究グループでは、「概日リズム（1日24時間周期の生理活動）の乱れや睡眠障害が関与しているのではないか」と述べている。

Irregular sleep duration increases type 2 diabetes risk among older adults.



We conducted a 7.5 years prospective cohort study.

Irregular sleep duration was positively associated with incident type 2 diabetes risk.

Irregular sleep duration is associated with diabetes risk regardless of genetic risk and average sleep duration.

The image of a person sleeping with an accelerometer was created by OpenAI DALL-E
 Kianersi, S.; Wang, H.; Sofer, T.; Noordam, R.; Phillips, A.; Rutter, M.K.; Radline, S.; Huang, T. - Association between accelerometer-measured irregular sleep duration and type 2 diabetes risk: a prospective cohort study in the UK Biobank