

英文誌 *Obes Res Clin Pract* に下記を報告しました。

Relationship between non-restorative sleep and body weight in a general population: Results of NDB-K7Ps-Study-1. *Obes Res Clin Pract.* 2023 Mar-Apr;17(2):171-173.

近年、睡眠は、健康との関連から世界で注目されています。

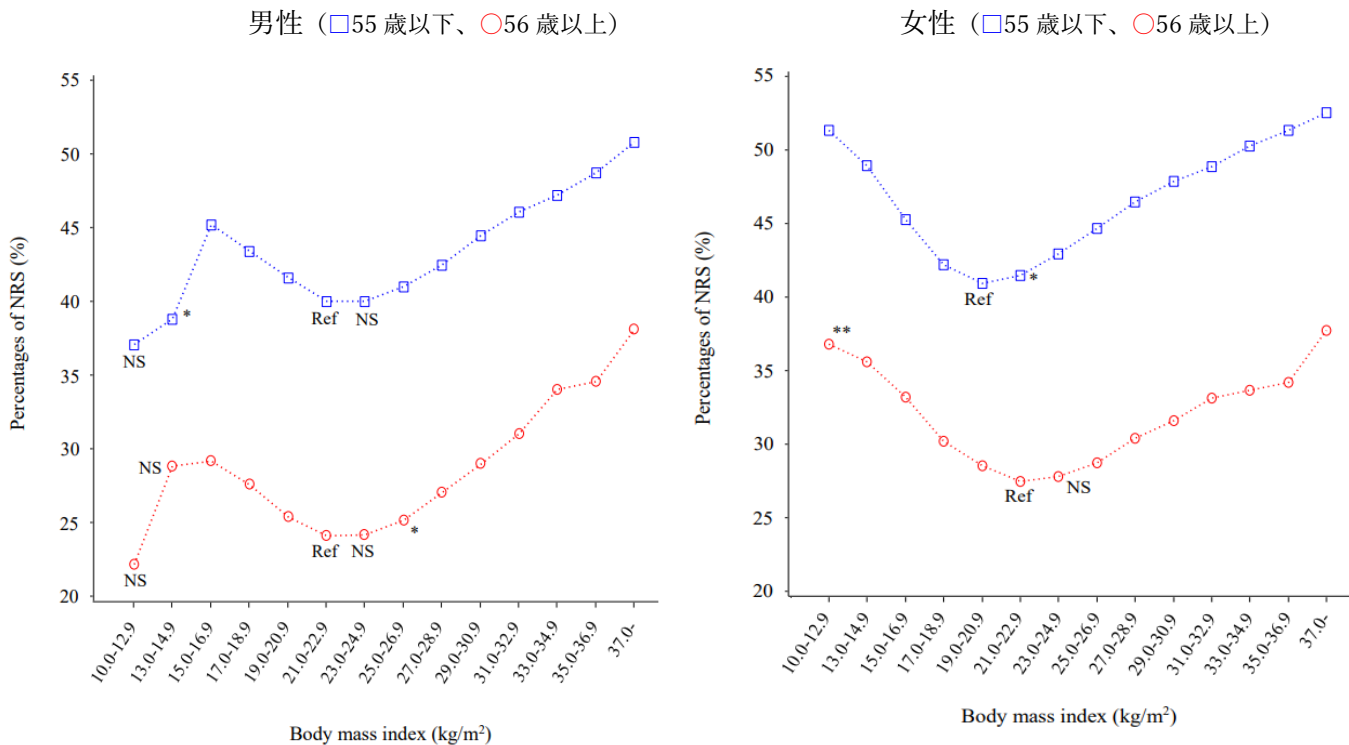
特定健康診査の項目で、「睡眠で休養が十分とれている。①はい ②いいえ」

という質問で、いいえと返答した場合を、Non-restorative sleep (NRS) としました。

2018 年度に特定健診を受診した 9,131,430 人 (男性 4,981,064 人、女性 4,150,366 人) において、NRS の割合と BMI との関連を調べたところ、下図のような関係が判明しました。

全体に、若い人ほど、また女性の方が、NRS 率が有意に高値でした。肥満者だけでなく、痩せの人も NRS 率が高値で、標準体重 (Ref) 付近が一番低く、BMI とは V 字型の関係にあることがわかりました。

特徴的なのは、男性の重度の低体重者 (BMI 15.0kg/m² 未満) では、女性と異なり NRS の割合が低いという結果でした。これらの有意差は、一般化線形モデルを使用しており、喫煙、飲酒量、身体活動度、薬物療法 (降圧薬、糖尿病薬、脂質異常症薬) を調整した結果です (*がない場合、Ref と同一群内で有意差あり)。



(図の転載は ORCP に許諾済)

神経性痩せ症は、若年女性に多いですが、今回の結果と何かの関係があるかもしれません。

神経性痩せ症ではグレリンへの感受性が低下していることが多く、腸内細菌叢と脳相を介して睡眠障害に参与していることも報告されています (Roubalová ら、*Clin Nutr.* 2020;:676-684)。

今回の研究は横断調査であり、因果関係を推論することはできません。コホート研究（縦断研究）を行うと、低体重者が少なくなるためできませんでした。

しかし、他の 2018 年度以外の年代の横断調査でも同様な結果を我々は確認しており、偶然の知見ではないと考えています。