

高齢者における睡眠時間と理想の睡眠時間の差異と

身体・認知機能との関連

宮部 研人 (201211996、健康増進学)

指導教員：大藏 倫博、田中 喜代次

キーワード：睡眠時間と理想の睡眠時間の差異

【目的】

睡眠は、身体・認知機能を司る脳機能を回復するために人体にとって不可欠な活動である。高齢者においては、加齢に伴い睡眠の量・質だけでなく、身体・認知機能も低下する。睡眠と身体・認知機能の関連を調査した研究は存在するが、理想の睡眠時間と睡眠時間の差異を調査した例はない。そこで本研究の目的は、地域在住高齢者を対象に、睡眠時間と理想の睡眠時間の差異と身体・認知機能との横断的関連性を検討することとした。

【方法】

65歳以上の地域在住高齢者を対象に、平成27年度に実施された「かさま長寿健診」と、笠間市のスクエアステップサークルに所属し、スクエアステップを定期的実践している者のうち、平成26年に健診事業に参加した505名を対象者とした。睡眠時間と理想の睡眠時間は質問紙で調査し、分析に際しては睡眠時間を「6時間未満」、「6時間以上8時間未満」、「8時間以上」の3群に分類した。また、睡眠時間と理想の睡眠時間の差異が±60分未満を「GAPなし群」、±60分以上を「GAPあり群」として分析に用いた。身体機能は、握力、開眼片足立ち時間、長座体前屈、5回椅子立ち上がり時間、Timed Up and Go test、5m通常速度歩行時間、ペグ移動、全身選択反応時間を測定し、これらの結果を用いて主成分分析を行ない、第一主成分を「総合的身体機能得点」として包括的な身体機能の評価に用いた。認知機能は、ファイブ・コグ検査を用いて評価し、5つの認知機能課題得点の合計を5要素合計得点として用いた。身体機能及び認知機能に対する睡眠時間と、睡眠時間と理想の睡眠時間の差異の有無の交互作用を検討するため、二要因分散分析を使用し、有意水準は5%とした。

【結果と考察】

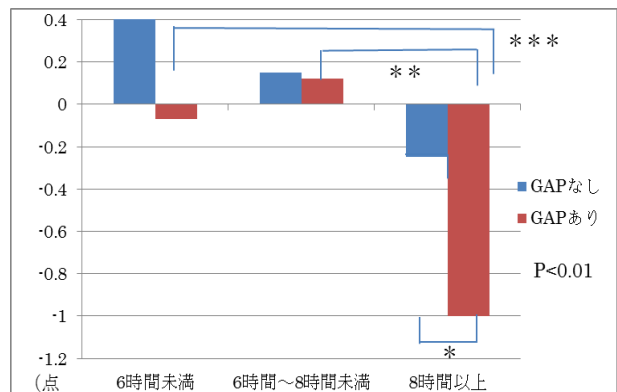
身体・認知機能ともに、睡眠8時間以上の者は、それ以外の者と比して低水準な値を示した。また、睡眠時間と理想の睡眠時間の差異があり8時間以上の睡眠をとっている者は、それ未満の睡眠の者に比し

て身体・認知機能ともに有意に低水準な値を示した。睡眠8時間以上の者が身体・認知機能ともに低水準だったのは、心理的特徴も関連している可能性が考えられる。

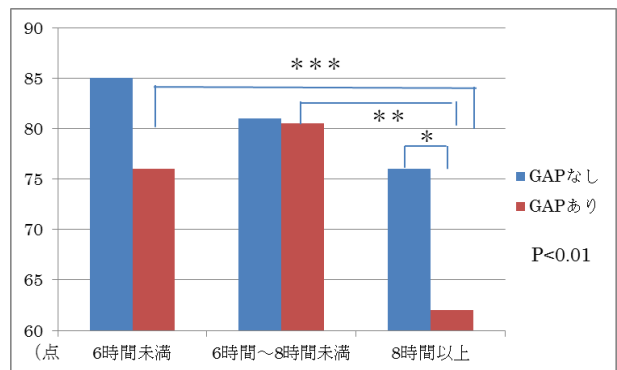
【結論】

睡眠8時間以上で睡眠時間と理想の睡眠時間の差異がある者は、身体機能・認知機能ともに、他の群と比較して低い傾向にあった。

このことから、睡眠時間は一般的に推奨されている約7時間を目安にとることと、睡眠時間と理想の睡眠時間の差異を小さくすることが身体・認知機能の低下防止につながる可能性が示唆された



図：睡眠時間と理想睡眠時間の差異と身体機能との関連



図：睡眠時間と理想睡眠時間の差異と認知機能との関連