

2017年10月

健康スポーツクリニック
会員制メディカルフィットネス

オープン 乞うご期待!



今週の花言葉

胡蝶蘭

幸福が飛んでくる

ミリオンバンブー
開運

松田院長からあなたへ 耳より情報!

■睡眠時間が5時間以下の人は動脈硬化が進んでいた

3万人の横断研究 **Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology**

睡眠時間と睡眠の質は生活習慣を反映しており、さまざまな理由で個人差があります。健康調査データの解析から、睡眠と動脈硬化に関連が見られたことが報告されたので紹介します。

◆3万人の調査データから

研究班は、健康な成人を対象にした健康調査データから、睡眠の長さ、睡眠の質に加えて動脈硬化の指標の情報を取り出しました。動脈硬化の指標として、冠動脈石灰化スコア（29,203人）と上腕足首脈波伝播速度（18,106人）を用いて評価を行い、それぞれ睡眠の長さ・質との関連を調べました。

◆5時間以下の睡眠はどちらの指標も悪い

睡眠時間が7時間の人に比べて、**5時間以下の人では2種類の指標でともに動脈硬化が進んでいる**と見られる差がありました。睡眠の質についても関連が見られました。研究班は「**この結果は心血管の健康を維持するために睡眠の適切な量と質が重要であることを強調する**」と結論しています。

★院長よりメッセージ

睡眠時間が短い生活は、それ自体が体の負担になるだけでなく、食事、運動、ストレスなど多くの要素と結び付いています。最近、睡眠時間、睡眠の質の重要性が言われています。この結果は、まさに**睡眠時間が健康的な生活の目安になる**と言えますね♪