

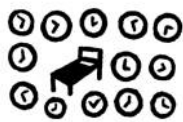
春眼を覚えずと言います
が、貧乏暇なしの私の睡眠時
間は4・5時間程度です。と
くに、ぼうこうがんの手術直
後は頻尿がひどく、夜中に3
回も目が覚めてしまい、仕事
にも影響が出ました。

睡眠時間は7時間くらいが
理想的で、短すぎても、長ず
ぎても健康上のリスクは高く
なるといわれます。全国の約
11万人を対象に、約10年間追
跡をした大規模な調査でも、
睡眠時間が7時間の人に比べ
て、4時間未満の人では、男
女とも死亡リスクは6割近く
も高くなっていました。また、
10時間超の群では、男性で約
7割、女性では9割も死亡リ
スクが上がっていました。

睡眠時間は、仕事や家庭環

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

良質な睡眠7時間が理想

睡眠をとる人は、男女とも死
亡リスクがアップしてしまし
た。

睡眠時間と発がんについて
は、喫煙や飲酒とちがって、
明確な関係が分かっているわ
けではありません。過去65件
の研究に登録された155万
人のデータをまとめて分析し
たメタアナリシスでも、がん
全体では、睡眠時間と発症リ

眠時間が長いと大腸がんがま
くなることも明らかになりま
した。

日本人を対象とした研究も
東北大学などで実施されてい
ます。宮城県の約2万4千人
を対象とした調査では、睡眠
時間が6時間以下の群では乳
がんのリスクが有意に高くな
っていました。前立腺がんに
ついて、6時間以下の群で
リスクが有意に高まったのに
対して、9時間以上の群では
リスクは減少していました。

境の他、ストレスや病気など
の影響も受けるものです。そ
こで、これらの影響も考慮し、

さらに2年以内の死亡者を除
外した上で再度計算してみる
と、男性では睡眠時間が短く

ても死亡リスクは上がらない
ことが分かりました。しかし、

女性では、睡眠時間が4時間
未満の人は7時間の人と比べ
2倍もリスクが上がっていま
した。また、7時間より長く

スクには関連は認められませ
んでした。

一方、アジア人にかぎると、
睡眠時間が短い人にかんが有
意に多いことが分かりまし
た。また、人種を問わず、睡

睡眠と発がんの関連は、性
差やメカニズムをふくめて、
未知の部分が少なくありませ
ん。ただし、質のよい眠りは

がんの予防にも大事な間は間
違いないと言えるでしょう。
(東京大学病院准教授)