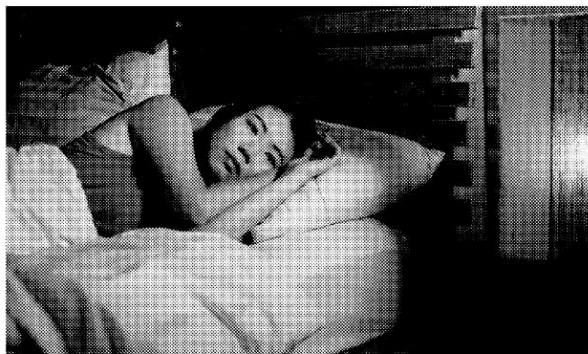


世界の健康リポート

明るい寝室が肥満やうつ症状、全身性炎症のリスクに

約3000人の一般住民を対象に、睡眠中の寝室の明るさと健康指標との関連を検討した研究（平城京スタディ）から、明るい寝室で寝ている人には、肥満、脂質異常、全身性炎症、うつ症状、睡眠障害が多いという結果が報告された。奈良県立医科大学疫学・予防医学講座の大林賢史氏らの研究であり、詳細は「Environmental Research」に9月21日掲載された。

寝室の明るさが健康リスクとなる可能性を示した研



心血管死や全死亡の予測因子である白血球数が増加

解析対象は、照度計の設置位置が適当でないと判断された対象者などを除く2947人（平均年齢69.3±7.8歳、女性60.6%）。睡眠中の寝室照度の中央値は1.0ルクスだった。照度の四分位値で全体を4群に分類すると、第1四分位群は0.2ルクス未満、第2四分位群は0.2~1.0ルクス、第3四分位群は1.0~4.0ルクス、第4四分位群は4.0ルクス以上だった。

これら4群の健康指標を比較すると、以下の有意な関連が認められた。睡眠中の寝室照度が明るい群ほど、BMI、腹囲長、中性脂肪が有意に高値であり、HDL（善玉）コレステロールは有意に低値だった。また、睡眠障害（ピッツバーグ睡眠スコア6点以上）やうつ症状（老年期うつ尺度スコア6点以上）の割合が有意に高かった。これらの健康指標に影響を及ぼし得る因子（年齢、性、喫煙・飲酒・運動習慣、収入、教育歴、入床時刻、就床時間、睡眠薬・抗うつ薬の使用など）を調整した多変量解析でも、睡眠中の寝室の明るさがさまざまな健康リスクとなっている可能性が浮かび上がった。

第4四分位群（最も寝室が明るい上位25パーセント）は第1四分

位群（最も寝室が暗い下位25パーセント）に比べて、BMI（ $P=0.007$ ）、腹囲長（ $P<0.001$ ）、LDL（悪玉）コレステロール（ $P=0.015$ ）が有意に高く、睡眠障害の割合も有意に高かった〔第4四分位群ではオッズ比（OR）1.43（95%信頼区間1.14~1.79）〕。さらに、10ルクスをカットオフ値として二群に分けて比較すると、寝室の明るさが明るい群は前述の指標に加えて白血球数が高値（ $P=0.041$ ）で全身性炎症の亢進が示唆され、また、うつ症状を有するオッズ比が有意に高かった（ $P=0.047$ ）。

以上の結果から大林氏らは「3000人規模の横断研究により、交絡因子を調整後も寝室の明るさが、肥満、脂質異常、全身性炎症、睡眠障害、うつ症状と有意に関連していることが示された。今後の追跡調査による縦断的研究が必要とされる」と総括。また、「寝室の明るさと白血球数の関連を示した研究は、本研究が初めて。白血球数は心血管死や全死亡の予測因子である」としている。なお、両者の関連のメカニズムについては、「夜間の光曝露による睡眠障害やメラトニン分泌の減少が白血球数を増加させたのではないかと考察している。」

（HealthDay News 2022年11月7日）

◆ヘルスデーニュースは最新の医学情報が寄せられる国内外の医学誌、大学、公的団体の研究発表をもとに作成された医療・健康ニュースです。

自分にふさわしい情報を整理整頓

（ディレクトフォース 江村泰一）

世の中には「健康情報」があふれています。団塊の世代が、後期高齢者に到達しはじめ、一方でコロナ禍の中、今後ますます、こうした情報は増えていくでしょう。読者の皆さんはこうした情報をどう受け止め、ご自身の中でどう整理されているでしょうか。筆者が感じていることは、多くの情報・記事が高齢者自身の立場に立っていない、高齢者の心のうちが踏み込んでいない、という点です。多くの情報は、自分自身が高齢者ではない医師やジャーナリスト、コマーシャル



リズムに則（の）った情報がほとんどです。われわれディレクトフォース（DF）という団体は、多くのメンバーがリタイア者である集団で、親睦や社会貢献などさまざまな活動（別項参照）を行っています。誰もか願う「健康長寿」をどうしたら達成できるか、について自分たち高齢者の立場、経験を経て整理し、老年医学の専門家と相談しながら、『DF流 健康長寿のつながり』はよく言われることですが、それに要はこうしたい、くつかの要素をつまぐ連関させながら、システムの組み立てて日常生活を送っていくことが健康長寿への道で、どれかの要素が欠けると達成は困難になる

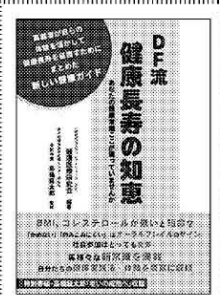
「食事」「運動」「社会とのつながり」はよく言われることですが、それに要はこうしたい、くつかの要素をつまぐ連関させながら、システムの組み立てて日常生活を送っていくことが健康長寿への道で、どれかの要素が欠けると達成は困難になる

「健康常識」を疑え！健康術 ①

一般社団法人ディレクトフォース（東京都港区、段谷芳彦代表理事）は、「社会の役に立ち、生きがいを感じること」を目的として設立。産学官出身のO

と考えています。DFのメンバーにはこうしたことをうまく実行して80歳を過ぎて極めて元気で活動されている方が大勢います。もう一つ重要なことは、さまざまな情報を、高齢者の立場から整理し直すことです。いわゆる「健康常識」なるものは、必ずしも高齢者向けに組み立てられているとは限らない場合が多くあります。例えば血圧や血糖値、

腎機能の数値（管理目標値）は、高齢者と一般、また合併症の有無等により、人によって異なってくる。またコレステロール値なども、高いことがよりむしろ低いことが寿命を低下させる、との多くの研究があります。また、運動不足などからくるフレイル（心身の衰弱）は寝たきり状態を招く危険な兆候です。高齢者はメタボリックシンドロームを気にするよりもフレイルに気を付けなければならぬのです。一方、みなさんが周りの同年代の方とお付き合いをされていて、感じることは、「人によっていぶん状態に差があるな」といったことではな



「健康常識」を疑え！健康術 ①

これらは、もちろんこれまでの長い人生をどう過ごしてきたかによるところが多く、いまさらどうにもならない、と思われるかもしれません。ですが、これからどうするかについての「処方箋」は、個人ごとに異なります。一律の処方箋はない、医師も個々の患者のヒストリー、現在の生活のディテールを承知して治療しているわけではないのです。