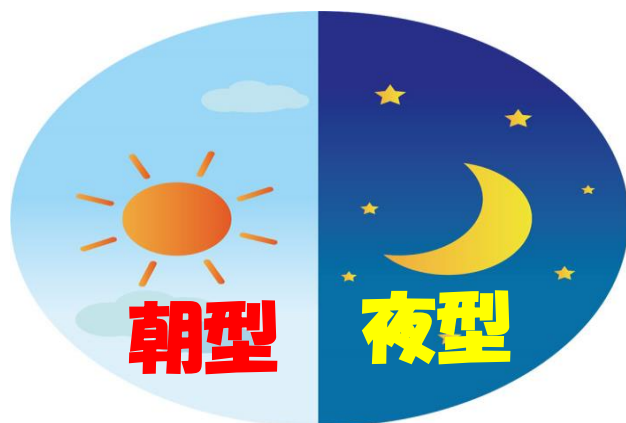


あなたは朝型？夜型？ それは遺伝子で決まっている！？

皆さんは、早起きして、朝活動する『朝型』ですか？それとも、日が沈んでからの活動が得意な『夜型』人間ですか？夜が得意な方の中には、朝が辛かったり、生活習慣が乱れていると言われ、気まずい思いをした経験がある方もいらっしゃると思います。その人が持つ体内時計に関する遺伝子の特徴によって、ある程度、『朝型』か『夜型』か体質が決まっているようです。

～体内時計（概日リズム）とは？～ 私たちの細胞の多くが持つ約24時間周期のリズムのこと。代謝や神経活動、免疫といった働きはそのリズムに応じて変わります。

今回、イギリスを中心とした国際チームが697,828人ものゲノム（全遺伝子データ）と、睡眠習慣に関するアンケート内容を分析し、「自分は朝型だ」という方の特徴を調べた論文をご紹介します。



✓ 『朝型』の方は、平均25分早く眠りにつく

早起きに関する遺伝子は351個も関わっていました。これらの早起き遺伝子をどのくらい持っているかで、『朝型』人間の度合いが決まりそうです。その351個の早起き遺伝子を多く持つ上位5%の人は、それが少ない下位5%の人と比べ、平均25分以上早く眠り、早く目覚めることが分かりました。しかし、睡眠時間や睡眠の質には、あまり差がありませんでした。

✓ 『朝型』の方がうつ病、不安神経症、統合失調症などの精神的な病気にかかりにくい

早起き遺伝子が多い『朝型』は、精神的に病むことが少なく、幸福感を感じやすい傾向にあります。しかし早起き遺伝子が少ない『夜型』が、精神的な病気の原因の一つになるとは強く言えないようです。

✓ 『夜型』は糖尿病や肥満の原因の一つにはならない

これまで、夜型は糖尿病や肥満と関係があると言われていましたが、その関連性は明らかにはなりません。

朝型と夜型との眠りにつく時間が25分しか違いがないのは意外でした。しかし、忙しい朝の25分間は、実際よりも貴重な時間を感じるでしょうね。人の生活の仕方をすべて遺伝子で理由づける訳にはいきませんが、その人に適した生活リズムがあるということを理解することは大事かもしれません。

参考文献：Samuel E et al. Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms NATURE COMMUNICATIONS (2019) 10:343 |

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者：調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

