

【2025年発表・最新研究から学ぶ、睡眠の新常識】

**寿命を延ばすのは、睡眠の「長さ」より「リズム」でした
4万人・5年間の睡眠を追跡調査！見えた睡眠と寿命の関係**

アメリカ睡眠医学会（AASM）と National Sleep Foundation（NSF）は、成人の適正な睡眠時間を「7～9時間」と推奨しています。しかし、実際に、この睡眠時間を確保できている人は3～4割程度。最新の研究では睡眠時間の「長さ」だけでなく、5年間の「変動（リズムの変化）」が死亡率にどう影響するかを明らかにしました。



●短すぎる？長すぎる？「睡眠リズム」の変化に潜むリスク

本研究では、40～79歳の約4万人を追跡調査しました。睡眠時間を「短い（7時間未満）」「健康的（7～9時間）」「長い（9時間超）」に分け、5年間でどう変化したかを分析しています。

【調査結果】睡眠リズムの変化とリスク（「健康的な睡眠時間」を継続した人を基準）

5年間の睡眠リズム変化	全死亡率	心血管疾患死亡率	がん死亡率
ずっと短い	関連なし	関連なし	関連なし
ずっと長い（9時間以上）	↑ 27%	↑ 22%	関連なし
短い→長い	↑ 29%	↑ 22%	関連なし
長い→短い	↑ 19%	↑ 32%	関連なし
健康的→短い	↑ 11%	関連なし	関連なし
健康的→長い	22%	関連なし	関連なし
短い/長い→健康的	関連なし	関連なし	関連なし

*関連なし: 統計学的には意味のある関連はなかったが、多少リスクが上昇しているものもあり

【ここがポイント!】最もリスクが低かったのは、5年間継続して睡眠を「7～9時間」維持した方でした。「長い時間睡眠（9時間以上）の継続」や「睡眠時間の大きな変動」がある場合に、死亡率や心血管疾患のリスクが高まることが分かりました。特筆すべきは、過去に睡眠が乱れていた人でも、7～9時間の「健康的」なパターンに改善すれば、リスク上昇は見られなかったという点です。今からの改善が将来を守ります。

●なぜ睡眠時間の変動がリスクになる？

睡眠時間が急激に変わると、体内のリズム（体内時計）が乱れ、ホルモン分泌や血圧の安定に悪影響を及ぼす可能性が指摘されています。特にシニア世代にとって、一定のリズムを保つことは自律神経の安定にもつながります。

●睡眠は、長さだけでなく『安定』こそが最大の健康投資

日本人の平均睡眠時間は平日7時間1分、休日7時間28分と、国際的に短い傾向があると報告されています。忙しい日々の中で十分な睡眠を確保するのは難しいかもしれませんが、健康的な睡眠時間（7～9時間）の継続を意識することが大切です。あなたの心と体が、明日も健やかに「スイッチオン!」することをお祈りしています。

Full KM et al. Sleep Trajectories and All-Cause Mortality Among Low-Income Adults. JAMA Netw Open. 2025 Feb 3;8(2):e2462117.

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⇒



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。老若男女どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です。

【イスに座ってOK！新春にむけての体づくり】



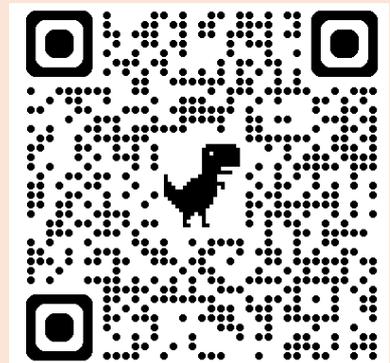
QRコードを読み取り
ご視聴ください。

- ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？
簡単な体操ですので、当日LIVE配信、お気軽にご参加ください。QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R8年 **2月27** 日(金)

開催時間：**14**時開始 (約45分間)

場所：お手持ちのスマホ・タブレット端末



こちらのQRコードから
当日、LIVE配信を視聴できます