

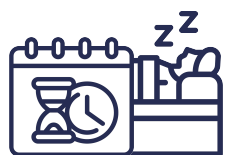
地域在住高齢者の睡眠習慣とサルコペニアの 関連解析



この研究で明らかにしたいこと

低筋量・低筋力・低身体パフォーマンスで構成されるサルコペニアおよび、これらの3要素と睡眠の関連を明らかにする。

サルコペニアの要素である低筋量・低筋力・低身体パフォーマンスのどの要素と睡眠がより強く関連するのか明らかではない。



睡眠習慣

睡眠時間

- ・短時間睡眠 (<6h)
- ・普通睡眠 (6-8h)
- ・長時間睡眠 (>8h)

睡眠の質



低身体
パフォーマンス



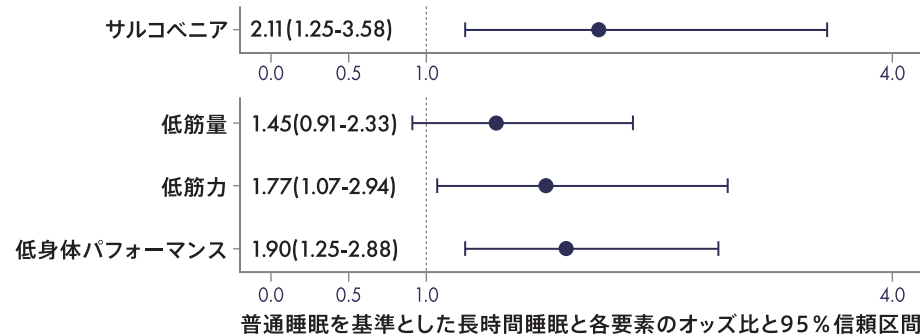
低筋力



低筋量

サルコペニア

対象: TMCS Wave 3に参加した65歳以上の男女
2,069名(男性 902名, 女性 1,167名)



高齢者の長時間(8時間超)睡眠とサルコペニアが関連を示した。
また長時間睡眠は低筋力・低身体パフォーマンスとの関連も示した。



低い睡眠の質



低筋量

6-8時間睡眠者で低い睡眠の質とサルコペニアは関連を認めた。加えて低筋量との関連も認められた。



8時間超の睡眠はサルコペニア、特に低筋力と低身体パフォーマンスと関連した。6-8時間の睡眠でも、低い睡眠の質はサルコペニア、特に低筋量と関連した。