

2015年9月29日

睡眠不足とカゼの関係とは、何時間寝ればカゼを引きにくい？

アメリカの研究チームが164人を分析

from **Sleep**

B! ブックマーク 1 ツイート 19



400-



写真はイメージです。本文の内容とは関係ありません。

(C) Halfpoint - Fotolia.com

寝不足が続いたあとに体調を崩すという経験をしたことがある人は多いと思います。では、どの程度の睡眠が必要なのでしょう？ 今回の研究では、風邪を引いた人はどの程度の睡眠時間であったか検証しました。

◆睡眠時間と風邪の関連を検証

18歳から55歳までの健康な男女164人の睡眠時間などの睡眠状態を7日間連続で測定しました。その後、風邪のウイルスを鼻に滴下し、5日間で風邪の徴候が現れるかどうか検証しました。

◆6時間以下の睡眠では風邪を引く可能性が増大

以下の結果が得られました。

特に、睡眠時間が5時間未満の人（オッズ比4.50、95%信頼区間1.08-18.69）または5時間以上から6時間以下の人（オッズ比4.24、95%信頼区間1.08-16.71）では、1晩7時間よりも長く寝る人と比べて、風邪を引くリスクが大きかった。

睡眠時間が6.01時間以上7時間以下の人はリスクは大きくなかった（オッズ比1.66、95%信頼区間0.40-6.95）。

1日6時間以下の睡眠時間では、風邪を引く可能性が4倍程度大きいという結果でした。

忙しいとなかなか睡眠時間を確保することも難しいと思いますが、体調管理のためには、睡眠時間の確保も重要なかもしれません。これから寒くなり、**インフルエンザ**など体調を崩しやすい季節にもなります。くれぐれも体調には気をつけてお過ごしください。

◆参考文献

Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold.

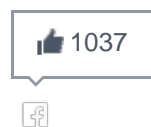
Sleep. 2015 Sep 1

[PMID: [26118561](#) □]

◆関連記事

[睡眠時間が5時間以下の方は動脈硬化が進んでいた](#)
[睡眠不足は糖尿病を招く可能性がある？](#)

いいね！と思ったらシェア



Facebookページもフォローしよう



6万

この記事に関連する病気:

□ [かぜ、急性上気道炎](#)

Written by Shuhei Fujimoto [»執筆者一覧](#)

*この記事は、医療・医学に関する理解・知識を深めるためのものであり、特定の治療法・医学的見解を支持・推奨するものではありません。

この記事についての議論

コメント1件 並び替え ハイライト ▼



コメントを追加...





斎藤 芳明 · 東京都 北区
なるほど、さっ寝よつとV(^_^)V
いいね！ · 返信 · 20時間前

 Facebook Comments Plugin

この記事もどうぞ



睡眠時間と糖尿病の関係、20年以上の生活習慣調査から見た傾向 501シェア
[Diabetes Care]



8時間以上の睡眠は脳卒中になりやすい 671シェア
[Neurology]



夜型生活の人は糖尿病になりやすい 78シェア
[J. Clin. Endocrinol. Metab.]



睡眠不足は糖尿病を招く可能性がある？ 294シェア
[Diabetologia]



熱が出て慌ててしまう保護者の方へ〔小児科に行く前に〕 688シェア
[子どもの病気の知識]

記事の一覧

- [サイト紹介](#)
- [協力医師のご紹介](#)
- [医療情報の編集プロセス](#)
- [MEDLEYニュースについて](#)
- [医師の方へ](#)
- [運営チーム](#)

- [□ 公式ブログ](#)
- [□ 公式Facebook](#)
- [□ 公式Twitter](#)
- [□ お問い合わせ](#)
- [□ ご利用規約](#)
- [□ プライバシー・ポリシー](#)
- [□ 運営会社](#)



本サービスにおける医師・医療従事者等による情報の提供は、診断・治療行為ではありません。診断・治療を必要とする方は、適切な医療機関での受診をおすすめいたします。本サービス上の情報や利用に関して発生した損害等に関して、弊社は一切の責任を負いかねますことをご了承ください。

©Medley, Inc. All Rights Reserved.

[株式会社メドレーの運営サイト]

医療介護歯科の求人ならジョブメドレー | 老人ホーム口コミなら介護のほんね