



## 30 分以上の昼寝で脳梗塞のリスクが高まる人とは

騰訊新聞 new.qq.com 2024-11-27 07:58 来源: 北京生命时报官方账号

短い昼寝をすると一日中元気に過ごすことができるが、一部の特殊な人にとっては、昼寝や長時間の睡眠が健康リスクを高めることになる。

最近、「**European Neurology**」誌に発表された新しい研究では、「高血圧の人が **30** 分以上昼寝をすると、脳卒中のリスクが大幅に増加するが、特に虚血性脳卒中、つまり脳梗塞のリスクが大幅に増加する」と注意喚起されている。

「生命時報」(微信で「**LT0385**」を検索すれば見ることもできる)は、この研究と専門家の見解を結合し、長い昼寝の健康リスクを告げており、健康になるための昼寝の方法をアドバイスしている。

### 血圧が高い人は、30 分以上の昼寝をしないこと

この研究には、我が国の農村地区の **11,252** 例や脳卒中歴のない高血圧患者のデータが含まれている。その結果、**1~30** 分の午睡を取った高血圧患者と比較して、**31~60** 分および **60** 分以上の午睡を取った患者では最初の脳卒中リスクがそれぞれ **27%**、**37%** 増加、虚血性脳卒中リスクについてはそれぞれ **31%**、**33%** の増加が示された。

europaean journal of neurology  
the official journal of the european academy of neurology  
Open Access



ORIGINAL ARTICLE | Open Access |

## Long daytime napping: A silent danger for hypertensive individuals

Jinhong Wu, Lishun Liu, Zena Huang, Li Wang, Fengjiao Cai, Aimin Li,  
Yong Sun, Binyan Wang, Jianping Li, Yong Huo , Yan Lu

研究著者らは、高血圧患者の長時間の午睡は、脳卒中のリスクを高めるおそれがあり、原因として考えられる **4** つの理由があると述べている。

1. 午睡の後、患者の血圧レベルは 2 番目のピークに達し、脳卒中を引き起こすことがある；
2. 長時間の午睡は夜間のコルチゾールレベルの上昇に関連しており、これは視床下部-下垂体-副腎の不均衡により引き起こされることがあり、血圧の上昇や脳卒中を引き起こすことがある；
3. 長時間の午睡は、特定の炎症マーカーレベル上昇と関連しており、血圧の上昇と脳卒中のリスクの増加につながる；
4. 午睡の時間が延びると全体の睡眠時間が増え、睡眠時間が長いほど脳卒中のリスクが増加する。

実際、昼寝の長さについてほとんどの専門家が同様の見解を有しており、大多数の人はあまり長い昼寝をすべきではないということだ。

北京大学公衆衛生学院疫学衛生統計学系余灿清准教授は、睡眠は、深い睡眠と浅い睡眠に分けられると述べた。とりわけ深い睡眠は精神状態にとって重要であり、この時には脳と体が完全に休息状態になり、リラックス、回復できる。

しかし、夜間のヒトにおける正常な睡眠リズムはリズムがあり、まず浅い睡眠、次いで深い睡眠に入り、さらに浅い睡眠に戻るとということが繰り返され覚めるまで繰り返される。

1〜2 時間の昼休みでは、通常、完全に睡眠するには不十分であり、途中で中断されると、体も心もさらに疲労してしまうことになる。

したがって、午睡時間は夜の睡眠に影響を与えないように 30 分以内にするのがベストであり、浅い睡眠でも基本的に「充電」という目的も達成でき、目覚まし音で目覚めても疲れを感じることはない。

上述研究に加え、いくつかの関連研究により **30 分** を超える午睡が一定の健康リスクをもたらすことが判明した。

### 脂肪肝リスクが高まり

米国内分泌学会の『臨床内分泌代謝学』誌に発表された研究では、**30 分** を超える午睡が脂肪肝リスクの増加と顕著に関連していることが示されている。

### 心房細動リスクを高めることも

**2023** 年、スペインのウエルバ大学は **2 万人** 以上の大学卒業生を分析し、午睡が **30 分** 未満の人に比べて、**30 分** 以上の人において心房細動リスクが **90%** 増加したことを発見したが、午睡を取らなかった人では心房細動リスクは増えていなかった。

さらなる分析により、午睡の時間が長かった人に比べて、**15 分** 未満の人は心房細動のリスクが **42%** 低く、**15〜30 分** の人のそれが **56%** 低いことが判明した。

### アルツハイマー病のリスクが増加

**2022** 年、米国の『アルツハイマー病と認知症：アルツハイマー協会誌』では、**1,401** 人を対象とした研究結果、午睡時間が **1 時間** を超えるとアルツハイマー病リスクが **40%** 増加することが発表された。

## 科学的午睡のキーワード 3 つ

午睡は一般的な日課の一種だが、この習慣は国により大きく異なる。

たとえば、西側先進国の多くでは、積極的に午睡を推奨していない、人々は主に夜の睡眠不足による負の影響を軽減するために午睡をとる。

ただ、スペインでは、第 **3** の都市バレンシアの小さな町アドールが **2015** 年に、「毎日午後 **14 時** から **17 時** までを正式な昼休みとし、昼休みの間はすべての子供たちは家にいなければならない」と公式規定に定めている。

我が国では、率先して午睡をとることが健康的なライフスタイルと考えられており、その時間や姿勢などを詳細にコントロールできれば、午睡の効果を最大限に活用できると考えられている。

### No.1 姿勢

最も推奨される寝姿勢は横になること、最も推奨されないのはうつぶせ寝。

ベッドで寝る： これにより、脊椎のすべての部分を効果的にリラックスさせることが可能に。

折りたたみベッドで寝る： 会社員は軽便な折りたたみベッドを購入し、事務所に置くことで脊椎を安定させられる。

椅子の背もたれで寝る： 折りたたみベッドで昼休みが取れない場合は、オフィスチェアの背もたれで休むことも可能。

うつ伏せでの昼寝： 頸椎の生理的湾曲に影響を及ぼしやすく、胃の膨満感を引き起こし、呼吸や血液循環、神経伝導に影響を与え、両腕に痺れやうずきを引き起こすことがある。

### No.2 時間帯

昼食後にはひと運動してから寝るのがベストだ。すぐ昼寝をすると体内のブドウ糖の利用に影響を与え、血糖値の上昇を招くことになる。

夜の睡眠に影響を与えたり体内時計を乱したりせぬよう午後 **3 時** 以降の午睡は推奨できない。

### No.3 グループ

決して皆が皆午睡を必要とするわけではなく、本人の体調や仕事と休息の習慣に応じ人によりきまる。夜よく眠れない人や或いは不眠症に悩む人の場合は、午睡をとるべきではない。そうでないと、夜に不眠症が悪化するからだ。

夜に7~8時間寝たのに日中に眠気が続く人は、一人で寝させないほうがよい。寝すぎもまた一種の睡眠障害であり、午睡により症状を悪化させることもあるからだ。

午睡に相応しくない人もいれば必要となる人も当然出てくる。

夜の残業などで十分な睡眠が取れない場合は、日中の午睡で睡眠時間を補う必要がある。

学生やドライバーなど、日中に仕事や勉強で忙しい人は、昼に仮眠をとれば緊張も解け、反応力などもよくなる。

編集：鄭栄華

<https://news.qq.com/rain/a/20241127A019PI00>

## If this type of people takes a nap for more than 30 minutes, the risk of cerebral infarction will increase

Tencent News      new.qq.com      new.qq.com      2024-11-27      07:58      Source: Beijing Life Times Official Account

A short nap can make you energetic for the whole day, however, for some special people, taking a nap or sleeping too long will increase health risks.

Recently, a new study published in the European journal of Neurology reminded that if people with high blood pressure take a nap for more than 30 minutes, the risk of stroke will increase greatly, especially ischemic stroke, also known as cerebral infarction.

"Life Times" (search "LT0385" on WeChat to follow) combines this research with expert opinions to tell you the health risks of napping too long, and reminds you how to take a healthy nap.

### If you have high blood pressure, don't take a nap for more than half an hour

This study included data from 11,252 hypertensive patients with no history of stroke in rural areas of Japan.

The results showed that compared with hypertensive patients who took a nap for 1 to 30 minutes, patients who took a nap for 31 to 60 minutes and more than 60 minutes had a 27% and 37% increased risk of first stroke, and a 31% and 33% increased risk of ischemic stroke, respectively.

This study included data from 11,252 hypertensive patients with no history of stroke in rural areas of China.

Image: screenshot of European journal of Neurology

The authors of the study said that long naps in patients with hypertension may increase the risk of stroke for four reasons:

1. After a nap, the patient's blood pressure level has a second peak, which may cause a stroke;
2. Long naps are associated with increased cortisol levels at night, which may be caused by hypothalamic-pituitary-adrenal axis disorders, leading to increased blood pressure and possibly causing stroke;
3. Long naps are associated with increased levels of specific inflammatory markers, leading to higher blood pressure and increased risk of stroke;
4. Longer naps can increase overall sleep time, and longer sleep time is associated with an increased risk of stroke.

In fact, most experts hold similar views on the length of naps, that is, most people should not take naps for too long.

Yu Canqing, associate professor of the Department of Epidemiology and Health Statistics at the School of Public Health of Beijing University, said that sleep is divided into deep sleep and light sleep. Deep sleep is crucial to the mental state, during which the brain and physical strength will be thoroughly rested, relaxed and restored.

However, people's normal sleep at night has a fixed rhythm. Generally, they enter light sleep first, then deep sleep, and then return to light sleep, and repeat this until they wake up in the morning.

One or two hours of nap is usually not enough to ensure that people have a complete deep sleep period. If it is interrupted in the middle, the body and mind will feel more tired.

Therefore, it is best to control the nap time to less than half an hour, so that it will not affect the sleep at night due to sleeping too much during the day, and it can also achieve the basic purpose of "recharging" through light sleep. Even if you are woken up by the alarm in the middle, you will not feel tired.

In addition to the above studies, some related studies have found that napping for more than half an hour will bring certain health risks.

#### May increase the risk of fatty liver

A study published in the Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism of the American Endocrine Society showed that napping for more than 30 minutes is significantly associated with an increased risk of fatty liver.

#### May increase the risk of atrial fibrillation

In 2023, the University of Huelva in Spain analyzed more than 20,000 college graduates and found that people who took naps for more than 30 minutes had a 90% increased risk of atrial fibrillation compared with those who took naps for less than 30 minutes, while those who did not take naps did not have an increased risk of atrial fibrillation.

Further analysis found that compared with people who took a long nap, those who took a nap for less than 15 minutes had a 42% lower risk of atrial fibrillation, and those who took a nap for 15 to 30 minutes had a 56% lower risk of atrial fibrillation.

#### Increased risk of Alzheimer's disease

In 2022, a study involving 1,401 people published in the American journal Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association showed that taking a nap for too long is not a good thing. A nap of more than one hour will increase the risk of Alzheimer's disease by 40%.

### There are three key words for scientific naps

Napping is a common daily routine, but this habit varies greatly among countries.

For example, most developed Western countries do not encourage active naps. People take naps mainly to reduce the negative effects of insufficient sleep at night.

In Spain, however, the town of Ador in Valencia, the third largest city in the country, issued a formal regulation in 2015: 14:00 to 17:00 every afternoon is the official lunch break time, during which all children must stay at home, and residents and tourists cannot make unnecessary noise.

In China, active naps are regarded as a healthy lifestyle. If you can control the details such as duration and posture, you can get the most out of your nap.

#### No.1 Posture

The most recommended sleeping position is lying down, and the least recommended is lying on your stomach.

Lying down on the bed: It can effectively relax all parts of the spine.

Spreading out a small bed to sleep: Office workers can buy a lightweight folding bed and put it in the office, which can also help keep the spine stable.

Sleeping on the back of the chair: If you can't take a nap on the folding bed, you can choose to rest on the back of the office chair. Pay attention to the head against the cervical pillow of the chair, and you can wear a U-shaped pillow.

Napping on your stomach: It is easy to affect the physiological curvature of the cervical spine, and it is also easy to cause bloating, affect breathing, blood circulation and nerve conduction, and make the arms numb and tingling.

#### No.2 Time

It is best to do some exercise after lunch before going to sleep. Taking a nap immediately may affect the utilization of glucose in the body and cause blood sugar to rise.

It is not recommended to take a nap after 3 pm to avoid affecting sleep at night and disrupting the biological clock.

Not everyone needs to take a nap. It should be based on the physical condition and work and rest habits.

People who don't sleep well at night or often suffer from insomnia should not take a nap, otherwise it will aggravate the insomnia at night.

People who sleep for seven or eight hours at night and still feel sleepy during the day should not let themselves sleep, because sleeping too much is also a kind of sleep disorder, and taking a nap may even aggravate the symptoms.

Some people are not suitable for naps, and some people need them.

People who occasionally do not get enough sleep due to overtime at night or other reasons usually need to make up for it by taking a nap during the day.

People who are too busy working or studying during the day, such as students and drivers, can relieve tension and improve their reaction ability by taking a nap in the afternoon.

Editor of this issue: Zheng Ronghua

..... 以下是中国語原文 .....

## 这类人午睡超 30 分钟，脑梗风险会增加

腾讯新闻          new.qq.com          2024-11-27          07:58          来源：北京生命时报官方账号

午睡一小觉，精神一整天。但有些特殊人群午睡，或者睡得过久，反而会增加健康风险。

近日，《欧洲神经病学》杂志刊登的一项新研究提醒：高血压人群如果午睡超过 30 分钟，中风风险会大大增加，尤其是缺血性中风，也就是脑梗。

《生命时报》(微信内搜索“LT0385”即可关注)结合该研究及专家观点，告诉你午睡过久的健康风险，并提醒怎么午休才健康。

### 血压高，午睡别超半小时

这项研究纳入我国农村地区 11252 例、无中风史的高血压患者数据。

结果显示，与午睡 1~30 分钟的高血压患者相比，午睡 31~60 分钟和超过 60 分钟的患者，发生首次中风的分别增加 27%和 37%，发生缺血性中风的分别增加 31%和 33%。

图片：《欧洲神经病学杂志》截图

研究作者表示，高血压患者午睡时间长会增加中风风险，原因可能有四点：

- 1、午睡后，患者的血压水平出现第二次高峰，可能引发中风；
- 2、长时间午睡与晚上皮质醇水平升高有关，这可能是下丘脑-垂体-肾上腺轴失调所致，会导致血压升高，可能引发中风；
- 3、长时间午睡与特定炎症标志物水平升高有关，导致血压升高，增加中风风险；
- 4、午睡时间延长可增加整体睡眠时间，而较长睡眠时间与中风风险增加有关。

### 多数人午睡，都不宜超过半小时

事实上，关于午睡时长，专家们大多持有相似的看法，即大多数人午睡，时间都不宜过长。

北京大学公共卫生学院流行病学与卫生统计学系副教授余灿清表示，睡眠分为深睡眠和浅睡眠。其中深睡眠对精神状态至关重要，在此期间，脑力和体力会得到彻底的休息、放松和恢复。

但人们夜间正常睡眠有固定节律，一般是先进入浅睡眠期，再进入深睡眠期，而后回到浅睡眠期，如此反复直至早上醒来。

午休的一两个小时，通常不足以保证人们度过一个完整的深睡眠期，若在中途被打断，身心反而会感觉更疲乏。

因此，最好将午睡时间控制在半小时以内，既不会因白天睡得太多，影响到晚间睡眠，还可以通过浅睡眠达到基本的“充电”目的，即便中途被闹铃叫醒，也不会感觉精神不济。

除上述研究外，还有一些相关研究发现，午睡超过半小时，会带来一定的健康风险。

### 可能拉升脂肪肝风险

发表在美国内分泌学会《临床内分泌与代谢杂志》上的研究显示，午睡超过 30 分钟与脂肪肝风险增加显著相关。

### 可能增加房颤风险

2023 年，西班牙韦尔瓦大学通过分析 20000 多名大学毕业生发现，与午睡少于 30 分钟相比，午睡 30 分钟以上的人患房颤的风险增加 90%，不午睡的人房颤风险并未升高。

进一步分析发现，与午睡时间长的人相比，午睡时间少于 15 分钟者患房颤的风险降低 42%，午睡 15~30 分钟的人房颤风险降低 56%。

### 增加阿尔茨海默病风险

2022 年，美国《阿尔茨海默病与痴呆症：阿尔茨海默病协会杂志》发表一项涉及 1401 人的研究显示，午睡过久不是什么好事，超过 1 小时的午睡，会使阿尔茨海默病风险增加 40%。

## 科学午睡有 3 个关键词

午睡是一种较普遍的生活日常，只是这种习惯在各国间存在较大差异。

比如，西方发达国家大多不提倡主动午睡，人们午休主要是为了降低夜间睡眠不足带来的负面影响。

但在西班牙，其第三大城市瓦伦西亚的小镇阿多尔曾在 2015 年出台正式规定：每天下午 14~17 点为官方午休时间，午休期间所有孩子都要待在家，居民和游客不能制造不必要的噪音。

在我国，主动午睡更是被看作一种健康的生活方式，若能控制好时长、姿势等细节，有助最大限度从午睡中获益。

### No.1 姿势

最推荐的睡姿是躺着睡，最不推荐的是趴着睡。

躺在床上睡：可使脊柱各部分得到有效放松。

展开小床睡：上班族可以购买轻便的折叠床，放在办公室，也有助保持脊柱稳定。

靠在椅背上睡：没办法利用折叠床午休，可以选择靠在办公椅的椅背上休息。注意头部要靠到椅子的颈枕处，可佩戴 U 形枕。

趴着打盹：容易影响颈椎的生理曲，还易导致胃胀气，影响呼吸、血液循环和神经传导，使双臂发麻刺痛。

### No.2 时段

午饭后最好适当活动一会儿再睡。立即午睡可能影响体内葡萄糖的利用，导致血糖升高。

超过下午 3 点，不建议再进行午睡了，以免影响晚上的睡眠，扰乱生物钟。

### No.3 人群

并非人人都必须午睡，应根据身体状态和作息习惯因人而异。

夜晚本来就睡得不好，或常受失眠困扰的人，不宜午睡，否则会加重晚间失眠。

晚上睡足七八个小时，白天仍觉得困倦的人，最好不要由着自己去睡，因为睡太多也是睡眠障碍的一种，午睡甚至会加重症状。

有不适合午睡的，当然也有比较需要午睡的。

偶尔因晚上加班或其他原因没睡足的人，通常需要白天通过午觉弥补。

白天工作学习太过紧张的人，如学生、司机等，如能在午间小睡一会，可缓解紧张，提高反应能力等。▲

本期编辑：郑荣华