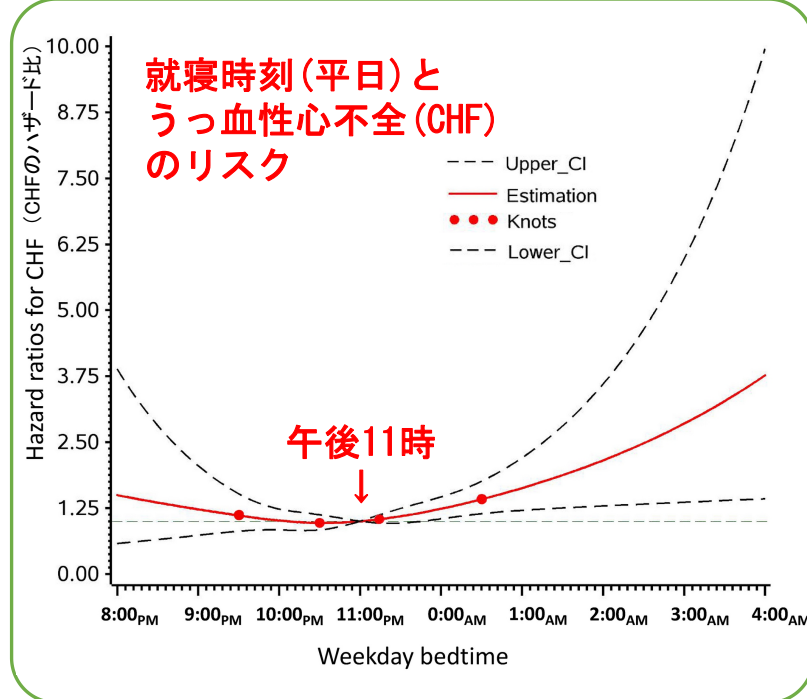
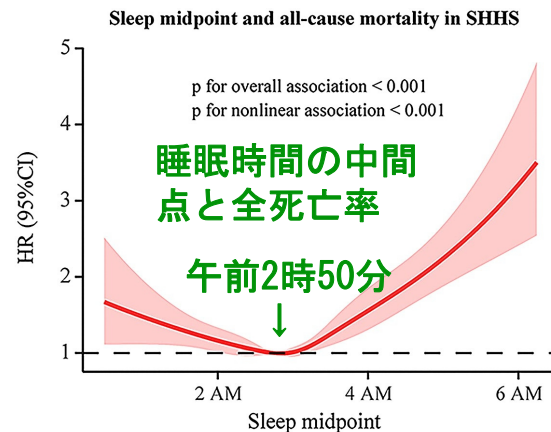
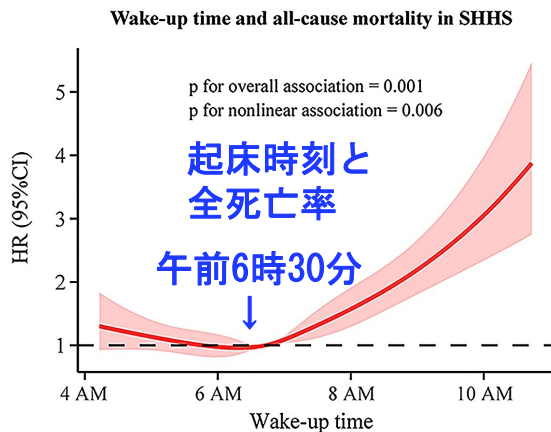
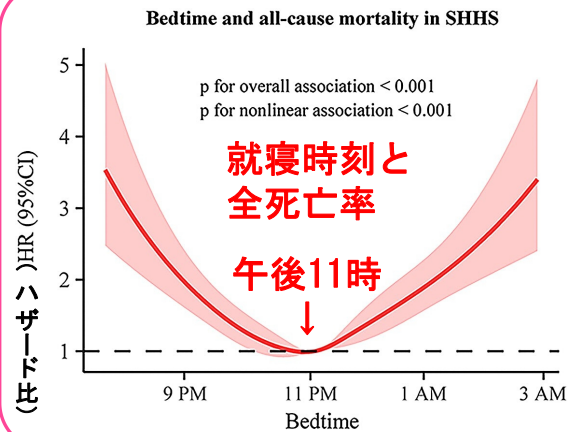


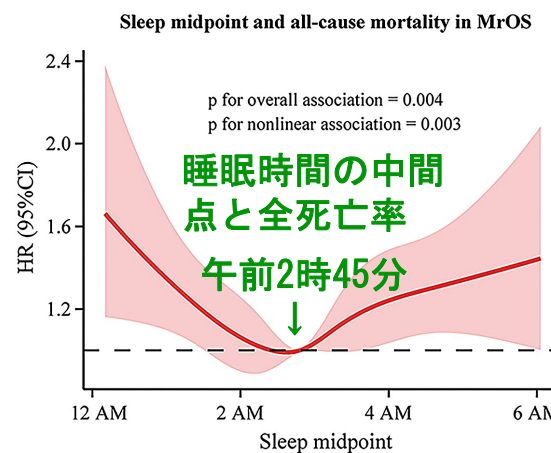
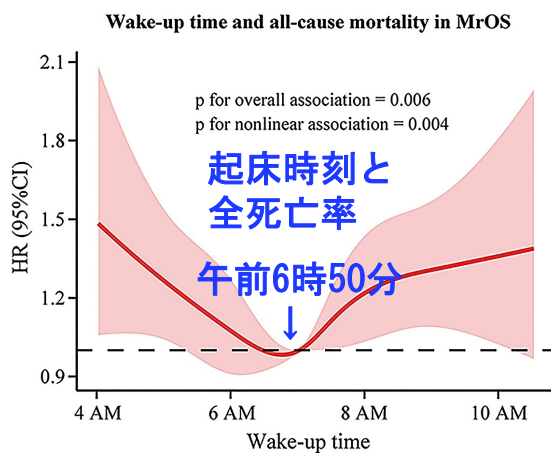
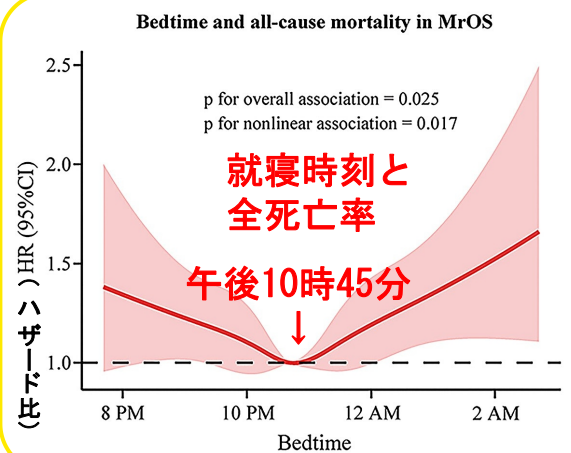
コホート研究 A (Sleep Heart Health Study (SHHS; n = 4,824))

<作成: stnv基礎医学研究室>

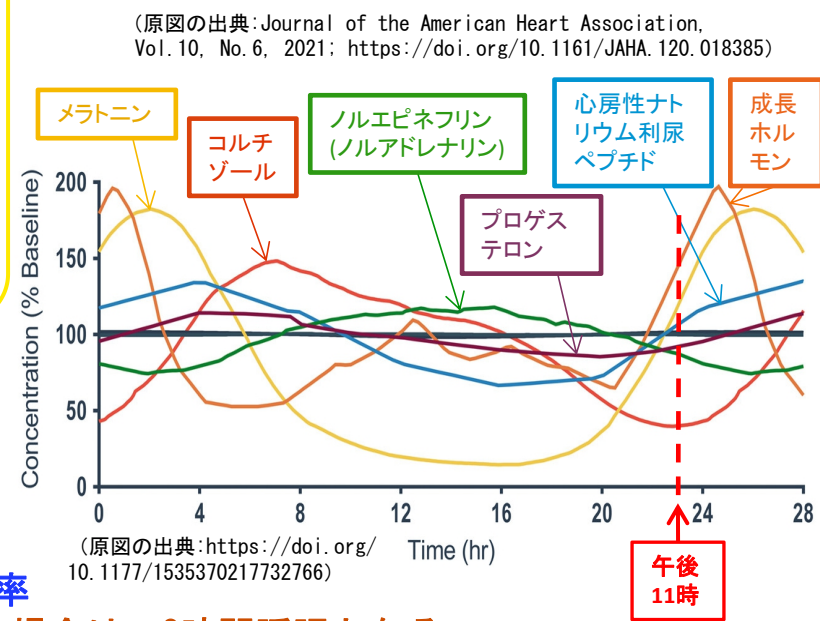
コホート研究C (SHHS; 平均年齢63.6歳 (n = 4,765))



コホート研究 B (骨粗鬆症性骨折の男性; Osteoporotic Fractures in Men Study (n = 2,658))



(原図の出典: Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 20, No. 4, 2024; <https://doi.org/10.5664/jcsm.10926>)



(原図の出典: <https://doi.org/10.1177/1535370217732766>)

寢床に入る時刻は午後10時45分～11時が最適である。即ち、健康な人であっても、何らかの疾患を抱えている人であっても、上記の時刻に寢床に入る場合に、死亡率が最も低くなる。

起床の時刻は、午前6時30分～6時50分が最適である。上記と併せると、寢床に入ってからしばらく経ち、午後11時30分に入眠したとすると、午前6時30分までは7時間となり、死亡率が最も低くなる睡眠時間となる。寝付きが良く午後10時50分に入眠し、午前6時50まで睡眠をとった場合は、8時間睡眠となる。