

寝る人ほど抗体育つ 新型コロナワクチン「医療新世紀」

その他 2024年2月20日(火)配信共同通信社

[新型コロナウイルス](#)のメッセンジャーRNA(mRNA)ワクチンを接種した後、睡眠時間が長いほどウイルスに対抗する抗体が多くできるとの研究結果を、国立精神・神経医療研究センター病院のチームが米オンライン専門誌に発表した。

[インフルエンザ](#)や[肝炎](#)向けの従来型の不活化ワクチンでは睡眠時間が長いほど抗体の量を示す指標である抗体価が上昇するとの研究はこれまでにあったが、mRNAワクチンでの効果を確かめたのは初めてという。

チームは2021年6月から22年1月までの間、新型コロナの感染歴やワクチン接種歴のない健康な20～60歳の男女48人に米[ファイザー](#)かモデルナ製のmRNAワクチンを2回受けてもらい、その前後で睡眠時間のデータを取得した。睡眠時間は、自己申告による主観的なものと、体の動きを感知する加速度計を身に付けて測定した客観的なものをそれぞれ分析対象とした。

抗体については血液を採取し、[ウイルス感染](#)による影響を除外して、ワクチンでできたもののみを分析した。

その結果、2回目の接種後3日間の平均の客観的睡眠時間が長い人ほど、抗体価が高かった。7日間の幅でとって同様の結果だった。2回目接種の前3日間の睡眠時間や1回目から2回目を通した期間の睡眠時間、また主観的な睡眠時間と抗体価には関連がなかった。

チームの松井健太郎(まつい・けんたろう)・[睡眠障害](#)センター長は「コロナのmRNAワクチンを打った直後の数日間に睡眠を十分取ることが、[感染予防](#)の効果を高める可能性がある」と話している。

注)米オンライン専門誌はフロンティアーズ・イン・イミューノロジー