

日本生理人類学会

2003.05.16 ~ 05.17

九州大学附属病院

夫婦間・親子間における睡眠の関係

安達直美 ロフテー睡眠文化研究所
駒田陽子 国立精神・神経センター
有富良二 ロフテー睡眠文化研究所
白川修一郎 国立精神・神経センター

【方法】 生活習慣や睡眠健康は、同じ家で生活する両親、配偶者、子供などが相互に影響を与え合っていると推察される。本研究では、子どもを含めた家族間の相互関係について検討することを目的とし、調査を実施した。

【方法】 首都圏に在住する家族を対象とした。妻が30~40代の1,431家族に対して、睡眠健康と生活・睡眠習慣に関する調査用紙を配布した。回収後、睡眠健康危険度総得点で睡眠健康の良い群と悪い群に分け、夫婦相互の影響および子どもに対する影響を検討した。同様に、平日就床時刻が早い群・遅い群と、平日睡眠時間の長い群・短い群で比較検討を行った。

【結果および考察】 配偶者間：夫・妻ともに平日平均睡眠時間が7時間を切っていた。配偶者の睡眠健康が悪化していると、睡眠健康危険度得点は有意に高かった。夫の就床時刻が遅い群では、妻の就床時刻が遅延しており、就床時刻は不規則であり、眠っている間に家族に睡眠を妨げられたと感じる頻度が高かった。夫の睡眠時間が短い群では、妻の睡眠時間は短縮しており、就床時刻は不規則であり、睡眠を無駄と考える頻度が高かった。妻の睡眠時間が短い群では、夫の睡眠時間は短縮していた。

親子間：父親あるいは母親の睡眠健康が悪化している群の子どもは、睡眠健康危険度総得点は有意に悪化していた。母親の就床時刻が遅い群の子どもは、就床時刻が有意に遅かった。父親あるいは母親の睡眠時間が短い子供は、有意に睡眠時間が短かった。母親の睡眠時間が短い群の子供は、睡眠習慣も不規則であった。また、両親共に睡眠健康が悪化している場合に、子どもの睡眠健康は最も悪化していた。父親の睡眠健康が悪化している場合でも母親が良好であると、子どもの睡眠健康は良好であることが示された。