

日本睡眠学会
2002.07.04 ~ 07.05
仙台国際センター

睡眠健康に対する配偶者の影響 首都圏勤務者の実態調査から

駒田陽子 国立精神・神経センター
高橋直美 ロフテー睡眠文化研究所
山本由華吏 国立精神・神経センター
白川修一郎 国立精神・神経センター

【はじめに】都市型社会では多種類の社会的圧力や規制に暴露されており、心身両面から様々な睡眠妨害要因にさらされていると考えられる。そこで本研究では、首都圏に勤務するものを対象として調査を実施し、生活習慣と睡眠健康について配偶者との関係を検討する事を目的とした。

【対象と方法】首都圏の20代～50代までの男女日勤者を対象として、睡眠健康と生活・睡眠習慣に関する調査用紙を配布した。夫婦そろって回答があり、記入漏れや特定の治療中の病気のない者を解析対象とした(264組、夫平均44.3歳;妻平均41.7歳)。睡眠男性の睡眠健康危険度(5因子)得点の上位25%下位25%をそれぞれgood群poor群とし、本人と妻の生活習慣や睡眠健康を比較検討した。

【結果および考察】睡眠健康因子のうち、睡眠維持障害得点の高い男性の妻は起床困難の傾向があること、精神的ストレス負荷を反映するパラソムニア得点の悪化している男性の妻は同様にパラソムニア得点が悪化していること、睡眠時無呼吸得点の高い男性の妻は起床困難と入眠障害の傾向があること、起床困難得点の高い男性の妻は、起床困難、入眠障害の傾向があること、入眠障害得点の高い男性の妻は同様に、入眠障害得点が悪化していること、などが判明した。睡眠健康危険度の高低について比較したところ、poor群の男性はgood群の男性に比べて、就床時刻、起床時刻、睡眠時間が不規則で、居眠りやうたた寝が多く休日に睡眠負債を返済できていなかった。また、poor群の妻はgood群の妻に比べて、平均睡眠時間が短い傾向が見られた。男性の睡眠健康がその配偶者の睡眠健康に影響を及ぼしており、これには世帯内での生活・睡眠習慣が一部関与している事が示唆された。