

論文の内容の要旨

氏名：森 岡 久 尚

専攻分野の名称：博士（医学）

論文題名：我が国の青少年の睡眠障害と飲酒の関連についての疫学的研究

目的

本研究の目的は、我が国の青少年の睡眠障害の各症状と飲酒回数や飲酒量との関連を明らかにすることである。

方法

調査デザインは断面標本調査とした。対象は、我が国の中学生と高校生である。全国の中学校と高校の中から無作為に抽出した学校の在校生 155,219 人を対象として、自記式質問調査票による調査を行った。不十分な睡眠（Subjectively insufficient sleep: SIS）、6 時間未満の睡眠（Short sleep duration: SSD）、入眠困難（Difficulty initiating sleep: DIS）、途中覚醒（Difficulty maintaining sleep: DMS）、早朝覚醒（Early morning awakening: EMA）の有訴者率を求め、それらと 1 週間の飲酒回数や 1 回の飲酒量との関連をカイ二乗検定と多重ロジスティック回帰分析を用いて検討した。

結果

99,416 人から調査票を回収し、回答に不備のなかった 98,867 人の調査票を解析した。質問票に記入する前の 1 か月間の睡眠障害の各症状の有訴者率については、SIS が 38.2%（男子：37.6%、女子 38.7%）、SSD が 30.6%（男子：28.0%、女子：33.0%）、DIS が 13.3%（男子：12.5%、女子 14.1%）、DMS が 10.5%（男子 10.1%、10.9%）、EMA が 5.1%（男子：5.1%、女子：5.0%）であった。DIS、DMS、EMA のうちいずれかひとつ以上ありを不眠症と定義したところ、その有訴者率は 21.5%（男子：20.8%、女子：22.0%）であった。男子、女子ともに 1 週間の飲酒回数と 1 回の飲酒量が多くなるにつれて睡眠障害の各症状（SIS、SSD、DIS、DMS、EMA）と不眠症の有訴者率は有意に高くなった（ $P < 0.01$ ）。多重ロジスティック回帰分析の結果、1 週間の飲酒回数が多くなるほど、睡眠障害の各症状（SIS、SSD、DIS、DMS、EMA）と不眠症について、調整オッズ比が大きくなった。また、1 回の飲酒量が多くなるほど、SIS、EMA を除く睡眠障害の各症状（SSD、DIS、DMS）と不眠症について、調整オッズ比が大きくなった。

結論

我が国の中高生を対象とした大規模疫学研究によって、我が国の多くの青少年が睡眠障害の症状を有しており、特に 1 週間の飲酒回数と 1 回の飲酒量が多くなればなるほど、睡眠障害の各症状と不眠症を有する割合が高くなることが判明した。また、1 週間の飲酒回数と 1 回の飲酒量が多くなればなるほど、青少年の睡眠障害の症状や不眠症を有する危険性が高くなることが判明した。我が国の教育現場において、青少年の適切な睡眠と未成年の飲酒の撲滅の重要性が再確認されるとともに、本研究結果が、我が国の青少年に対する健康な睡眠を保つための健康教育や保健指導において広く活用されることを期待する。