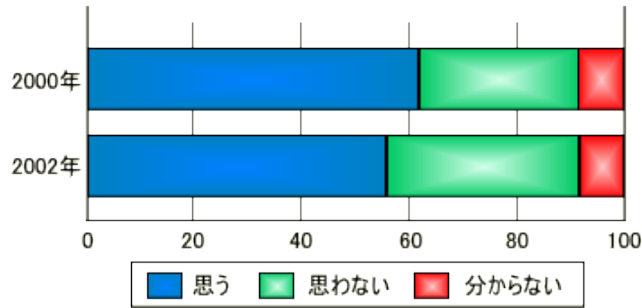


# 調査研究ニュース 第24号

## 茨城県睡眠調査 ～睡眠の問題・その実態と原因～

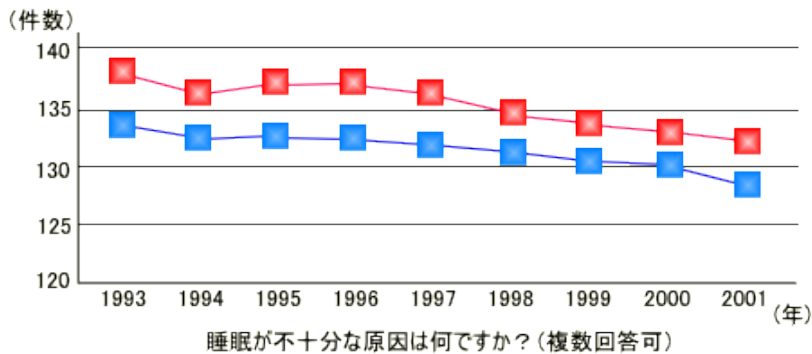
### 調査の目的と概要

睡眠障害の存在は、精神・身体的な健康に悪影響を及ぼすだけでなく、作業効率の低下ひいては事故発現につながるとして、多方面で注目されています。わが国においても、21世紀の健康増進のスローガンとして、睡眠障害の予防と早期発見・治療があげられています。しかし、2000年の茨城県民実態調査において、睡眠に対する満足度が、全国水準に比べて低いとの結果が得られました。この傾向は、県民の健康保持に重要な影響をおよぼす可能性があります。簡易調査であったため、その年代分布や程度、原因などを確認することはできませんでした。そこで今回、全国に先駆けて睡眠に関する実態調査をおこない、上記の問題点を検討しました。本調査は、無記名による質問紙調査であり、住民台帳から無作為抽出された2800名の住民(15歳から80歳まで)に対し、2002年夏に郵送した質問紙の結果に基づいて集計しました。有効回答者数は1306名(47%)でした。



睡眠に関する県民調査単純集計結果

### 睡眠不足の原因は??



睡眠が不十分な原因は何ですか? (複数回答可)

睡眠不足は、高齢者では身体的要因(痛み、かゆみ、せきなど)に基づく睡眠障害の発生リスクの増加、若年者ではライフスタイルの夜型化による寝不足、勤労者層での多忙(夜間残業労働による寝不足)が原因と考えられた。高齢者では、不眠を生じないよう、このような身体疾患への対応を十分おこなうことが肝要である。また、若年者の夜型化は、それ自体では病的とはいえないが、このような傾向が極端になると、睡眠相遅延症候群といわれる状態になり、朝の起床不良による学業や出勤への障害に発展する可能性もあるので、十分注意していきたい。さらに、勤労者の睡眠不足は、作業効率の低下やエラーの発生にもつながるので、これを防ぎうるような労働時間の配慮を加える必要がある。

## アテネ不眠尺度

		得点	チェック			得点	チェック
1) 寝つき (床についてから寝るまでに要する時間)	寝つきはよい	0		5) 全体的な睡眠の質	満足している	0	
	少し時間がかかった	1			少し不満である	1	
	かなり時間がかかった	2			かなり不満である	2	
	非常に時間がかかった あるいは全く眠れなかった	3			非常に不満である	3	
2) 夜間、睡眠途中で目が覚める	問題になる程のことはなかった	0		6) 日中の気分	いつも通り	0	
	少し困ることがある	1			少し減入った	1	
	かなり困っている	2			かなり減入った	2	
	深刻な状態、 あるいは全く眠れなかった	3			非常に減入った	3	
3) 希望する睡眠時刻より早く目覚め、それ以上眠れない	そのようなことは無かった	0		7) 日中の活動について	いつも通り	0	
	少し早かった	1			少し低下した	1	
	かなり早かった	2			かなり低下した	2	
	非常に早かった あるいは全く眠れなかった	3			非常に低下した	3	
4) 睡眠時間	十分である	0		8) 日中の眠気	全く無い	0	
	少し足りない	1			少しある	1	
	かなり足りない	2			かなりある	2	
	全く足りない、 あるいは全く眠れない	3			激しい	3	

### (自己診断の目安)

- ・合計得点が4点未満の場合: 睡眠障害の心配はありません。
  - ・合計得点が4～5点の場合: 不眠症の疑いが少しあります。 できれば医師に相談してください
  - ・合計得点が6点以上の場合: 不眠症の疑いがあります。 医師に相談することをお勧めします。
- (アテネ不眠尺度AIS: Soldatos et al.: Journal of Psychosomatic Research 48: 555-560, 2000)

不眠症の評価法はいくつかありますが、今回の検討ではアテネ不眠尺度を用いました。不眠症の可能性ありと考えられる基準点を6点とすると、不眠症の可能性が高い県民の割合は、実に24.3%に達しており、しかも年代間で差はなかった(図3)。また、睡眠薬を服用しているヒトにおいて、不眠スケール得点が6点を超えていることが多かった。

注目すべき点は、アテネスケールで不眠症領域にありながら、自覚的には不眠と意識していないヒトが85.1%を占めた点である。この結果は、県民の不眠症への意識が低いことを示している可能性があるため、今後広く一般に、睡眠に関する知識の啓蒙を図る必要があるだろう。

