

## 論文の内容の要旨

氏名：木 附 隼

専攻分野の名称：博士（医学）

論文題名：不眠関連症状の季節変動に影響する因子の検討

### 研究の背景

不眠は、日中の機能障害を引き起こすだけでなく、うつ病をはじめとする精神疾患の発症・再発の危険因子となる。日本は明確な四季を有する国であり、年間を通して気温や湿度がダイナミックに変化する。したがって、不眠の予防対策を考える上で、季節を考慮することは重要と考えられるが、日本人の不眠関連症状が季節によってどのように変化し、さらに、性別、居住地域、年齢といった因子が季節変動にどのように影響するかについては明らかにされていない。

### 目的

日本在住の一般人口における不眠関連症状の季節変動に対する性別、居住地域、年齢の影響を明らかにする。さらに、それらの因子を調整した上で、不眠関連症状の季節間差を明らかにする。

### 方法

2004～2007年に行われた食事摂取の季節変動に関する縦断疫学調査（代表研究機関：国立健康・栄養研究所）で得られた完全匿名化されたデータを解析に用いた。同調査は国立健康・栄養研究所研究倫理審査委員会の承認を得た後に実施された。同調査では、18都県21市町村が調査地区に設定され、各地域の25～30世帯を対象に、春、夏、秋、冬の4季節に不眠関連症状（入眠困難、中途・早朝覚醒、日中の眠気）を含む同一の質問紙調査が行われた。本研究では、1568人（15-89歳、平均年齢：53.2±17.3歳）を解析対象とした。性別、居住地域、年齢を調整因子とした混合効果順序ロジスティックモデルを用いて、不眠関連症状の季節変動、および不眠関連症状に対する性別、居住地域、年齢の影響を検討した。

### 結果

いずれの不眠関連症状も秋や冬に比べて春や夏で頻度が高かった。年齢群別の検討では、中途・早朝覚醒において群間差を認めた。高齢群では中途・早朝覚醒の頻度に季節変動を認めなかったのに対して、若年群や中年群では季節変動を認め、春や夏で頻度が増加していた。若年群、中年群では全ての不眠関連症状で季節変動を認め、高齢群では中途・早朝覚醒以外の不眠関連症状で季節変動を認めた。性別、居住地域別の検討では季節変動のパターンに違いはみられなかった。

### 考察

日本においては春や夏といった日照時間が長く、気温が上昇する季節でいずれの不眠関連症状も頻度が上昇することが明らかになった。高齢群における中途・早朝覚醒を除いて、性別、居住地域、年齢に関わらず、不眠関連症状の頻度は同様の季節変動を示すことが明らかとなった。したがって、不眠関連症状の季節変動は、今回検討した個々人の属性よりも、温度や湿度といった気候の変化や季節による社会習慣といった外的な要因に大きく影響を受ける可能性が考えられた。今後、どのような要因が不眠関連症状の季節変動に関連しているかより詳細な検討が行われることが望まれる。