

論文の内容の要旨

氏名：松 島 えり子

専攻分野の名称：博士（医学）

論文題名：思春期の夜間排尿回数と睡眠問題の関連についての疫学研究

日本において思春期にあたる若者の睡眠は量・質ともに不十分で、不眠症も高い有病率であることが指摘されている。思春期の睡眠問題に関する因子は成人と共通であることが多い。しかし、夜間頻尿は、成人、特に高齢者において睡眠障害に大きな影響を及ぼす因子として報告されている一方で、思春期を対象とした研究は少なく思春期の夜間頻尿の病因と発生機序は解明されておらず、思春期の夜間頻尿と睡眠障害の関連は解明されていないのが現状である。本研究は、日本の思春期の生徒に対する調査を行い、夜間排尿回数と睡眠問題の関連性を検証した横断研究である。

日本の首都圏の私立中高一貫校 1,757 名を対象に自記式質問票調査を行った。調査では睡眠習慣(睡眠時間、睡眠の質および不眠症状)、夜間排尿回数、食習慣(朝食、夜食、エナジードリンクの摂取頻度)、インターネット依存の有無(Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction :YDQ)、クラブ活動の有無、精神健康度(General Health Questionnaire-12: GHQ-12)を尋ねた。各項目の記述統計量、各睡眠問題の有病率を算出するとともに、夜間排尿回数と睡眠問題の関連性を交絡因子の影響を調整して分析した。

1,699 名から有効回答を得た(回収率：96.7%)。参加者の平均年齢は 15.6±1.1 歳、男性 49.0%であった。入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒のいずれかがある場合を不眠症状と定義すると、有病率は不眠症状 16.4%、入眠障害 11.8%、中途覚醒 5.9%、早朝覚醒 5.4%、悪い睡眠の質 19.9%であった。夜間排尿 0 回は 81.4%、1 回は 13.1%、2 回以上は 5.1%であった。夜間排尿回数を 0 回、1 回、2 回以上に分けて睡眠問題との関連を解析したところ、夜間排尿回数が増加すると不眠症状、入眠困難、中途覚醒の有病率の増加を認めた。また、多変量ロジスティック回帰分析にて不眠症状、入眠困難、中途覚醒は排尿回数増加との間に直線的で有意な関連性を認めた。

本研究は日本の首都圏の中高一貫校を対象に質問紙調査を実施した結果、夜間排尿回数が増加すると睡眠の問題を抱えている割合が有意に高いことが示された。思春期の睡眠問題の背景として夜間頻尿を念頭に入れて対応する必要性が示唆された。