

平成30年3月30日

順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学講座

学術研究の名称「社会的格差と睡眠に関する研究」

研究の概要

「国民生活基礎調査を用いた就業と不眠との関連」

前田光哉、川田裕美、佐藤智代、丸山広達、池田愛、和田裕雄、谷川武
日本公衆衛生学会（平成 28 年 10 月 27 日、大阪市）

1. 非就業者は正社員に比べ、不眠の自覚症状が有意に高く、精神疾患のない群ではその傾向が顕著であった。しかし、横断研究であるため、就業状況と不眠の自覚症状との因果関係を結論付けることはできない。
2. 失業によるストレスが不眠を引き起こさないようにするには、失業者に対する介入が必要であることが示唆された。具体的には、失業によるストレスマネジメントを充実させること、失業者に対する健康診断の機会を確保すること、「健康づくりのための睡眠指針 2014」を普及することが考えられる。
3. 今後、非就業であることや、職務上の地位が低いことと不眠との因果関係について、日本におけるコホート研究で検証が必要と思われる。

「婚姻状況と不眠との関連－2010 年の国民生活基礎調査の結果から－」

川田裕美、前田光哉、佐藤智代、丸山広達、池田愛、和田裕雄、谷川武
日本公衆衛生学会（平成 28 年 10 月 27 日、大阪市）

1. 男女ともに死・離別群（特に離別群）、女性ではさらに未婚群が、配偶者あり群に比べて、それぞれ不眠の自覚症状のオッズ比が有意に高かった。男性では非就業群でその関連がより明確であったが、女性においては就業の有無に関わらず、死・離別（特に離別）と不眠との関連が認められた。
2. 女性や非就業の男性において、特に未婚並びに配偶者との死・離別は不眠を考える上で留意する必要性が示唆された。
3. 離婚数は、1980 年の 14 万 2 千組から 2002 年に 29 万組でピークとなり、近年は婚姻数の減少等の影響で減少傾向であるものの 2015 年で 22 万 5 千組となっている。また、生涯未婚率は 2035 年には男性で約 29%、女性では約 19%になるものと見込まれている。
4. そのため、不眠に関する問題の解決のためには、個人の生活習慣だけではなく、婚姻状況や就業状況に配慮した健康教育が重要と考えられる。