

本邦における妊婦の睡眠問題に関する疫学的研究

スズキ	ケンシュウ	オオイダ	タカシ	ソネ	トモフミ	タケムラ	シンジ
鈴木	健修*	大井田	隆*	曾根	智史 ^{2*}	武村	真治 ^{2*}
ヨコヤマ	エイセ	ミヤケ	タケオ	ハラノ	サトル	ノザキ	ナオヒコ
横山	英世*	三宅	健夫*	原野	悟*	野崎	直彦*
モトジマ	サヤカ	スガ	マサヒコ	イブカ	エイジ		
元島	清香*	須賀	雅彦*	井深	英治*		

目的 全国の一般住民の妊婦を対象にしたアンケート調査を実施し、①わが国の妊婦における睡眠上の問題についての実態を明らかにすることおよび②睡眠上の問題と妊娠月数、妊娠回数、睡眠時間等との関連性について解析し、妊婦がより快適な睡眠を得るための方法を検討した。

方法 調査対象は、社団法人 日本産婦人科医会の調査定点から無作為抽出した500箇所の産科医療機関のうち、最終的に調査協力の得られた全国260箇所を受診した女性で「妊娠の確定した再診の妊婦」とした。無記名自記式の質問票を用いて、診療待ち時間に各自に回答してもらい、密封封筒により回収した。調査内容は、属性（年齢、最終学歴）、妊娠状況、就業状況、妊娠前の喫煙・飲酒状況、現在の喫煙・飲酒状況、喫煙・飲酒の胎児への影響の認知等、睡眠については、①自分の睡眠に対する自己評価②入眠障害の有無③中途覚醒の有無④早朝覚醒の有無⑤睡眠時間⑥昼間の眠気の有無の各項目とした。

結果 妊娠月数と睡眠問題との関連性については、入眠障害、早朝覚醒等の睡眠項目4項目との関連性が有意に認められた。妊娠回数と睡眠問題との関連性については、睡眠に対する自己評価、早朝覚醒等5項目との関連性が有意であり、また、妊婦の「自分の睡眠に対する悪い評価」の正の関連要因として、妊娠回数、仕事あり、現在飲酒あり、現在喫煙あり、負の関連要因として7時間以上の睡眠、昼寝あり、との関連性が有意であるとの結果が得られた。さらに、妊娠回数が多いほど睡眠時間が短い傾向が示唆された。次に、各睡眠項目について妊婦と一般住民の比較を行った結果、一般住民と比較して妊婦のほうが、睡眠上の問題を抱える割合が高い傾向にあることが示唆された。

結論 今回の研究から、妊婦の睡眠問題に関連性の強い因子として、妊娠回数、妊娠期とともに、睡眠時間が指摘され得ることが示唆され、母体の健全性の維持と胎児の健全な成長発育を期するためにも妊婦は、快適な睡眠を保持することが重要であり、そのためには、十分な睡眠時間を確保することが重要であることが考えられた。また一般住民と比較して妊婦のほうが睡眠上の問題を抱える割合が高いことが示唆され、妊娠による内分泌学的変化や身体的変化が影響している可能性が考えられた。

Key words : 妊娠, 睡眠問題, 睡眠時間, 疫学, 本邦

* 日本大学医学部公衆衛生学教室

^{2*} 国立保健医療科学院公衆衛生政策部

連絡先：〒173-8610 東京都板橋区大谷口上町30-

1 日本大学医学部公衆衛生学教室 鈴木健修