

2月28日(日曜日)

午前の部(9:30~12:00)

一般演題Ⅲ(9:30~9:57)

座長 赤真秀人

(東京女子医科大学膠原病リウマチ痛風センター)

7) CFSはBUTS症候群の一部である-両者の病像を比較する-

高橋耳鼻いんこう科 ○高橋 文夫

8) 重症帯状疱疹の罹患後に慢性疲労症候群(CFS)が軽快したとも考えられる1例

新松戸中央総合病院内科、

東京女子医科大学膠原病リウマチ痛風センター内科 ○赤真 秀人

9) 漢方医学的に解毒証体質と判断し紫胡清肝湯を投与後、症状が改善したCFS(疑)の一例

東京女子医科大学附属東洋医学研究所 ○川越 宏文 班目 健夫 佐藤 弘 代田 文彦

東京女子医科大学神経精神科 田中 朱美

一般演題Ⅳ(9:57~10:24)

座長 竹村 一三

(蓬左クリニック)

10) 慢性疲労症候群の漢方治験例

蓬左クリニック ○竹村 一三

豊川市民病院内科 松本 美富士

11) 紫胡桂枝湯と加味逍遙散の併用療法が奏功した慢性疲労症候群(CFS)の3例

帝京大学内科 ○合地 研吾 佐中 隆 後藤 守孝 川杉 和夫

帝京大学内科、帝京大学薬学部臨床生化学 松田 重三

12) 慢性疲労症候群の鍼灸医学的治療法の検討

東洋医学研究財団附属鍼灸院 ○石神 龍代 黒野 保三

豊川市民病院内科 松本美富士 難波 大夫

一般演題Ⅴ(10:24~10:51)

座長 三池 輝久

(熊本大学発達小児科)

13) 深部体温リズム検査が睡眠障害の治療効果判定に有用であった不登校児の一例

熊本大学発達小児科 ○白石 晴士 友田 明美 三池 輝久

14) 不登校児における生体リズム異常

熊本大学発達小児科 ○上土井貴子 二宮 敏郎 白石 晴士 友田 明美

岩谷 典学 三池 輝久

15) 小児の体位性頻脈症候群と慢性疲労

大阪医科大学小児科 ○松島 礼子 田中 英高 竹中 義人 山口 仁
永井 章 金 泰子 玉井 浩

特別講演Ⅱ (11:00~12:00)

座長 松本美富士
(豊川市民病院内科)

【東洋医学からみた慢性疲労とその対応-鍼灸医学の立場から-】

明治鍼灸大学臨床鍼灸医学 ○矢野 忠

午後の部 (13:00~16:00)

特別講演Ⅲ (13:00~14:00)

座長 角岡秀彦
(豊川市民病院)

【Chronic Fatigue Syndrome: A Review and Update】

Department of Medicine,
University of Washington,
Harborview Medical Center ○Dedra Buchwald, M.D.

シンポジウム (14:00~16:00)

【慢性疲労症候群の類縁疾患と慢性疲労症候群との異同】

座長 橋本信也
(東京慈恵会医科大学第3内科)
倉恒弘彦
(大阪大学血液・腫瘍内科)

1) アトピー性皮膚炎患者からみた慢性疲労症候群

名古屋大学皮膚科 ○室 慶直

2) パニック障害

医療法人和楽会なごやメンタルクリニック・

パニック障害研究センター ○貝谷 久宣

3) 小児の慢性疲労と起立性調節障害-とくに起立直後性低血圧 (instantaneous orthostatic hypotension, INOH) について-

大阪医科大学小児科 ○田中 英高 松島 礼子 竹中 義人 山口 仁
永井 章 金 泰子 玉井 浩

4) 化学物質過敏症とCFS

東京慈恵会医科大学第3内科 ○橋本 信也

5) 線維筋痛症候群 (Fibromyalgia Syndrome) と慢性疲労症候群の異同

豊川市民病院内科 ○松本美富士 難波 大夫
名古屋市立大学第二内科 杉浦 秀樹 坂野 章吾

閉会の辞 (16:00~16:10)

会長 松本 美富士

Ⅱ 平成10年度年次分担研究報告

分担研究報告書

疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究 慢性疲労疫学調査計画検討経過

分担研究者 箕輪 眞澄 国立公衆衛生院疫学部
研究協力者 倉恒 弘彦 大阪大学医学部血液・腫瘍内科
志水 彰 関西福祉科学大学社会福祉学部
木谷 照夫 市立堺病院

研究要旨 近年、原因不明の疲労感を訴えて不登校や休職を余儀なくされる患者が増加して新たな社会問題となってきた。欧米では、全人口の0.1%が原因不明の慢性疲労で苦しんでいるという調査結果がある。しかし、わが国における一般住民の慢性疲労に関する調査としては、総理府統計局によって昭和60年に行われた「体力・スポーツに関する世論調査」における1項目（疲れをおぼえることがあるか）として調査されているのみである。

そこで、本研究班としては外来患者における有症率とその関連要因を明らかにする慢性疲労医療機関調査、および地域の一般住民における慢性疲労の有症率およびその関連要因を明らかにする慢性疲労地域調査を予定しており、今年度はそれらの調査の調査内容とともに、実施方法の概要と実施上の問題点を検討した。

1. 慢性疲労医療機関調査の概要

1) 目的

医療機関外来受診者における慢性疲労の有病率およびその関連要因を明らかにすること。

2) 対象

協力可能な医療機関に依頼し、外来患者約2,000名に対して、慢性疲労に関する質問票調査と主治医による診断名の調査を行なう。調査対象の選択法は外来患者を代表できるものとする必要があり、この患者は慢性疲労がありそうだからという理由で対象に加えることは避けるべきである。全数調査とするか標本調査とするかは、協力医療機関との協議による。

3) 方法

外来で調査対象として選ばれた患者に自記式質問票調査への協力を依頼する。回収方法には、次の様にいくつかのやり方が考えられる。回収担当者は、対象医療機関とした方が協力状況がいいのではないだろうか。

- 再来時に回収する。(問題点：再来しない患者の回収ができない)
- 外来で記入させる。(問題点：外来にはそんな場

所がないのではないか)

- 郵便による返送を依頼する。(問題点：返送のない患者については、催促を行なわなければならない。これは対象医療機関にとってかなりの負担となるだろう)

4) 内容

別添調査票1の通り。

2. 慢性疲労地域調査の概要

1) 目的

地域における慢性疲労の有病率およびその関連要因を明らかにすること。

2) 対象

あまり特殊でない中程度の地方都市（県庁所在地くらい）を1地域選び、15-64歳の男女3,000人を無作為抽出して標本とする。標本抽出と調査の実施は、現地の調査会社に委託するが疫学部と連携をとりながら実施する。

3) 方法

郵送法とし、原則的には匿名だが、同意の得られた調査対象には氏名、住所および電話番号を記入してもらう。

匿名の回答者からの回答状況を知るために、匿名の調査票の入った封筒とともに、回答者の氏名のあるはがきを投函せしめる。はがきの返送のない者に対しては、回答の催促を行なうことによって回収率を高める。当然、はがきだけ投函して、調査票を投函しないという人がおれば催促はできない。

4) 内容

別添調査票2の通り。

3. 今後の計画

早急に懸案の事項を解決し、できるだけ早期に上記2つの調査を実行する予定である。

(別添調査票1：医療機関調査)

疲労の実態調査への御協力お願い

現在、わけもなくだるかったり、疲労感を感じたりして悩んでいる人がいます。私たちは、厚生省の研究班として、そのような慢性疲労の研究を行なっています。この調査は、慢性疲労の人がどれくらいいるのか、そして疲労を感じている人と感じていない人の違いは何なのかを知るために行なわれるものです。したがって、疲労を感じている人も、感じていない人も、以下の質問に御協力下さいますようお願いいたします。

質問の量はちょっと多いように見えますが、いずれも深く考える必要のない単純なものばかりですから、15分程度でお答えになれると思います。

お答えの内容は、この調査の目的以外には使わず、統計的な数字のみが報告され、あなたの個人名が他に漏れることは決してありません。

疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究班
班長 木谷照夫 (市立堺病院)
疫学担当 簗輪眞澄 (国立公衆衛生院疫学部)

この件についてのお問い合わせは、
だれにするか？

問1. 現在、疲れやだるさを感じていますか？

1. はい (次の問1-1に進んで下さい) 2. いいえ (問2にとんで下さい)

問1-1. その疲れやだるさは、内科的な病気(糖尿病や肝臓病など)や精神的な病気(神経症やうつ病など)によるものですか、それとも原因不明のものですか？

1. 明らかな病気によるもの (次の問1-2に進んで下さい)
2. 原因不明 (問1-3にとんで下さい)

問1-2. それでは、現在医師にどのような病気があると診断されていますか？

- 病名1：
病名2：
病名3：

問1-3. あなたの疲れやだるさの程度は、通学、勤務、家事などの日常生活に支障を来すような強いものですか、それともあまり影響しないような軽度のものですか？

1. 支障なし
2. 通学、勤務、家事などは無理をして何とかこなしているが、しばしば疲れやだるさを感じ、以前に比べて能率や作業量が明らかに低下している。
3. 上記症状に加え、時に学校、仕事、家事などを休む
4. 上記症状に加え、しばしば学校、仕事、家事などを休む
5. 休学・退学や休職・退職をして休養している。もしくは、自分では家事を行なうことができず誰かにお願いしてしてもらっている

問1-4. あなたの疲れやだるさは一晩寝れば一応回復しますか、それともしませんか？

1. 回復しない 2. 回復する

問1-5. 現在の疲やだるさはいつ頃から続いていますか？もし、あなたの疲れやだるさがずっとは続いている場合でも、しばしば繰り返しているようなら、その期間をお答え下さい。

1. 数日前 2. 約1-2週間前 3. 3-4週間前 4. 1-2ヵ月前 5. 3-4ヵ月前 6. 5-11ヵ月前
7. 1-2年前 8. 3-4年前 9. 5-9年前 10. 10年以上前

問2. (現在、疲れやだるさを感じていない方への質問)

あなたは、最近1年間に疲れやだるさを感じたことがありますか？

1. はい (次の問2-1に進んで下さい)
2. いいえ (問3にとんで下さい)

問2-1. その疲れやだるさは、内科的な病気（糖尿病や肝臓病など）や精神的な病気（神経症やうつ病など）によるものですか、それとも原因不明のものですか？

1. 明らかな病気によるもの (次の問1-2に進んで下さい)
2. 原因不明 (問1-3にとんで下さい)

問2-2. それでは、現在医師にどのような病気があると診断されていますか？

- 病名1：
病名2：
病名3：

問2-3. あなたの疲れやだるさの程度は、通学、勤務、家事などの日常生活に支障を来すような強いものですか、それともあまり影響しないような軽度のものでしょうか？

1. 支障なし
2. 通学、勤務、家事などは無理をして何とかこなしているが、しばしば疲れやだるさを感じ、以前に比べて能率や作業量が明らかに低下している。
3. 上記症状に加え、時に学校、仕事、家事などを休む
4. 上記症状に加え、しばしば学校、仕事、家事などを休む
5. 休学・退学や休職・退職をして休養している。もしくは、自分では家事を行なうことができず誰かにお願いしてしてもらっている

問2-4. その疲れやだるさは一晩寝れば一応回復しましたか、それともしませんでしたか？

1. 回復しなかった
2. 回復した

問2-5. その疲れは、いつ頃から、いつまで続いていましたか？ もし、疲れやだるさがずっとは続いていなかった場合でも、しばしば繰り返していたのなら、その期間をお答え下さい。

「いつ頃から」への回答

1. 数日前
2. 約1-2週間前
3. 3-4週間前
4. 1-2ヵ月前
5. 3-4ヵ月前
6. 5-11ヵ月前
7. 1-2年前
8. 3-4年前
9. 5-9年前
10. 10年以上前

「いつ頃まで」への回答

1. 数日前
2. 約1-2週間前
3. 3-4週間前
4. 1-2ヵ月前
5. 3-4ヵ月前
6. 5-11ヵ月前
7. 1-2年前
8. 3-4年前
9. 5-9年前
10. 10年以上前

問3. あなたはこれまで、次のような病気ないし状態になったことはありますか？聞いたこともない病気だったら「なし」として結構です。

うつ病（気が滅入って、どうしようもなくなること）	(1)なし	(2)あり (歳)
線維筋痛症（結合組織炎）	(1)なし	(2)あり (歳)
気管支喘息	(1)なし	(2)あり (歳)
アトピー性皮膚炎	(1)なし	(2)あり (歳)
湿疹	(1)なし	(2)あり (歳)
過敏性大腸症候群	(1)なし	(2)あり (歳)
胃潰瘍	(1)なし	(2)あり (歳)
過換気症候群	(1)なし	(2)あり (歳)
高血圧	(1)なし	(2)あり (歳)
脱毛症	(1)なし	(2)あり (歳)
神経症	(1)なし	(2)あり (歳)
自律神経失調	(1)なし	(2)あり (歳)
薬物乱用	(1)なし	(2)あり (歳)
もともとかぜをひきやすい	(1)なし	(2)あり (歳)

手術を受けたことがありますか

“あり”の場合、 消化器領域（胃腸科）
整形外科領域

- | | | |
|-------|---------|----|
| (1)はい | (2)いいえ | |
| (1)なし | (2)あり (| 歳) |
| (1)なし | (2)あり (| 歳) |

脳外科領域	(1)なし	(2)あり (歳)
心血管領域	(1)なし	(2)あり (歳)
呼吸器領域	(1)なし	(2)あり (歳)
婦人科領域	(1)なし	(2)あり (歳,

(以下、女性のみ)

生理は順調ですか	(1)はい	(2)いいえ
強い生理痛はありますか	(1)はい	(2)いいえ
これまで何回妊娠しましたか	回	
これまで何回出産しましたか	回	

問4. あなたのお酒とたばこについてお聞きします。

1-1) あなたはアルコール飲料（日本酒，ビール，ワイン，ウイスキー，ブランデー，焼酎等）を飲んでいただけますか？

- (1)週5日以上 (2)週3-4回 (3)週1-2回 (4)週1回以下 (5)まったく飲まなかった
(6)アルコールを受け付けない

1-2) そのような習慣になったのはいつごろからですか？ 歳ころ

2-1) あなたはたばこを吸っていますか？

- (1)吸っていない (2)吸っている (1日30本以上 20-29本 10-19本 1-9本) (3)禁煙した

2-2) そのような習慣になったのはいつごろからですか？ 歳ころ

2-3) (吸っていたことのある方のみ) 吸い始めて年齢は？ 歳ころ

問5. 以下の質問にお答え下さい。

1) 平日の睡眠時間は？ 平均 時間

2) 寝つけなくて困っていますか？

- (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている

3) 夜中に目がさめて困っていますか？

- (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている

4) 朝早く目がさめて困っていますか？

- (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている

5) 日中に眠くなつて困っていますか？

- (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている

6) 皮膚に湿疹やじんま疹がしやすいですか？

- (1)よくできた (2)時々できる (3)あまりできない

7) スポーツや運動は平均して1週間でどれくらいしていますか？

- (1)5時間以上 (2)3-4時間 (3)1-2時間 (4)ほとんどしない

8) 室内・屋外を歩く時間は1日平均してどれくらいですか？

- (1)1時間以上 (2)30分-1時間 (3)30分くらい (4)ほとんどしない

9) 今は、特に忙しいですか？

- (1)特に忙しい (2)やや忙しい (3)普段と変りない

10) 今、特にストレスを感じていますか？

- (1)特に感じている (2)やや感じている (3)普段と変りない

11) 朝食は主にどのようなものをめしあがっていますか？

- (1)和食 (2)洋食・パン (3)朝食はほとんど食べない

12) 塩分の多いもの（塩辛，佃煮，つけものなど）は好きですか？

- (1)大好き (2)好き (3)普通 (4)あまり好きでない (5)嫌い (6)好きだけど食べないよ
うにしている

13) 脂っこい食べ物は、

- (1)大好き (2)好き (3)普通 (4)あまり好きでない (5)嫌い (6)好きだけど食べないよ
うにしている

14) コーヒーは飲んでますか？

- (1)ほとんど毎日 (1日 杯) (2)週に3-4杯 (3)週に1-2杯 (4)月に1-2杯
(5)ほとんど飲まない

15) 日本茶は飲んでますか？

- (1)ほとんど毎日 (1日 杯) (2)週に3-4杯 (3)週に1-2杯 (4)月に1-2杯
(5)ほとんど飲まない

16) ここ1年間に、引っ越しをしましたか？

- (1)しなかった (2)した

- 17) 海外旅行をしましたか？どこへ（いくつでも○を）？
 (1)はい (□ アジア, □ アメリカ, □ ヨーロッパ, □ オーストラリア, その他)
 (2)しなかった
- 18) ここ1年間に 体重は増えましたか？
 (1)ほとんど増えなかった (2)増えた (kgくらい)
- 19) ここ1年間に, あなたの人生における重大事 (両親, 近親者や友人の死亡, 失業, 結婚, 入学・入社 など) がありましたか？
 (1)なかった (2)あった ()
- 20) ここ1年間に, 新築の家に転居しましたか？
 (1)しなかった (2)した
- 21) 現在住んでいる家の近くにゴミ捨て場や廃材置場はありますか？
 (1)ない (2)ある
- 22) 現在住んでいる家の近くに高圧線が通っていますか？
 (1)いない (2)いる

[ライフイベントをどうするか]

6. 当時より前1年間における, あなたの性格はどうでしたか？お答えにくいかもしれませんが, 割り切ってお答え下さい。

- | | | | |
|-----------------------------|-------|-------|-------|
| 1. 心配性である | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 2. 話し好きである | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 3. 自信を持っている | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 4. 他人には寛大なほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 5. 生活を規則正しくするように心がけている | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 6. 気疲れしやすい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 7. 人と広くつきあうほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 8. 平凡に暮すより何か変ったことがしたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 9. 意見が合わないと, 相手を批判したくなる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 10. 文字は丁寧を書くほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 11. 失敗するといつまでもよくよする | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 12. 無口なほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 13. いろいろなものを発明してみたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 14. すぐ興奮してしまう | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 15. 物事は順序ただしく行なう | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 16. 憂鬱になることが多い | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 17. 誰とも気さくに話せる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 18. どんなことでも試してみたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 19. 人に八つ当たりすることがよくある | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 20. 何かをする時は必ず計画を立てる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 21. わけもなく不安になることがある | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 22. 何事も積極的に取り組む | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 23. ふつうの人にできないような問題を解いてみたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 24. 困っている人をみると, すぐ助けてあげたくなる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 25. こつこつとやるほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 26. 多くの点で人にひけめを感じる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 27. なにかと先頭に立って働くほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 28. 新しいことには, すぐ飛びつく | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 29. 自分さえよければと思う | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 30. 面倒な作業でも投げ出さずにやれる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 31. 困難にあうとうろたえてしまう | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 32. ちやほやされるのが好きだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 33. いつも何か刺激的なことを求めるほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 34. 人と協力して何かするのは苦手だ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 35. ねばり強くあきらめないほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 36. 人の言いなりになってしまうことがよくある | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 37. なるべく人に会わないでいたいと思う | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 38. 新しいアイデアを考えるのが好きだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |

39. 人のために犠牲になるのはいやだ	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
40. 机の上や仕事場はいつも整頓している	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
41. 情緒不安定なところがある	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
42. 外交的で社会的である	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
43. 好奇心と進取の精神に富む	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
44. 周囲と強調していくほうだ	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
45. きまじめな努力家である	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう

7. 下記の質問をよく読んで、最近のあなたの状態にもっともよくあてはまると思われる段階を選び、その欄に○印を付けて下さい。なお、必ずすべての質問に答えて下さい。

1. 気分が沈んで、ゆううつだ	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
2. 朝方が一番気分がいい	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
3. 些細（ささい）なことで泣いたり、泣きたくなる	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
4. 夜、よく眠れない	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
5. 食欲はふつうにある	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
6. 性欲はふつうにある（異性の友人とつきあってみたい）	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
7. 最近やせてきた	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
8. 便秘している	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
9. ふだんより動悸がする（胸がドキドキする）	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
10. 何となく疲れやすい	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
11. 気持はいつもさっぱりしている	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
12. いつもと変りなく仕事（身のまわりの事）ができる	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
13. おちつかず、じっとしていられない	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
14. 将来に希望（楽しみ）がある	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
15. いつもよりイライラする	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
16. まよわず物事をきめることができる	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
17. 役に立つ人間だと思う	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
18. 今の生活は充実していると思う（今の生活に張りがある）	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
19. 自分が死んだ方が、他の人は楽に暮せると思う	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも
20. 今の生活に満足している	無いかたまたに	時々	しばしば	いつも

7. あなたの学歴は、次のどれに相当しますか？

- (1) 小学校 (2) 中学校 (3) 高等学校 (4) 短期大学・専門学校 (5) 大学 (6) 大学院

8. あなたの御職業は次のどれにあてはまりますか？判断できない時には、下の余白にどの様なお仕事をしておられるかを具体的にお書き下さい。

- (1) 農林・漁業 (2) 営業・販売 (3) サービス (4) 技能 (5) 事務 (6) 技術・専門 (7) 経営・管理
 (8) 保安 (9) 運輸・通信 (10) 製造 (11) 建設・労務 (12) 採掘 (13) 自由業 (14) 専業主婦 (15) 学生
 (16) 無職 (17) その他 ()

9. 最後に、性別と年齢をお答え下さい。

性別 男 女
 年齢 歳

お答えになった内容についてチェックをさせて頂くことがあるかもしれませんが、お差し支えなかったら、お名前、御住所および電話番号を記入して下さいますようお願い致します。

お名前
 御住所
 電話番号

御協力ありがとうございました。

(別添調査票 2 : 地域調査)

疲労の実態調査への御協力お願い

現在、わけもなくだるかったり、疲労感を感じたりして悩んでいる人がいます。私たちは、厚生省の研究班として、そのような慢性疲労の研究を行なっています。この調査は、慢性疲労の人がどれくらいいるのか、そして疲労を感じている人と感じていない人の違いは何なのかを知るために行なわれるものです。したがって、疲労を感じている人も、感じていない人も。以下の質問に御協力下さいませようお願いします。

質問の量はちょっと多いように見えますが、いずれも深く考える必要のない単純なものばかりですから、15分程度でお答えになれると思います。

あなたがこの調査の対象となったのは、特別な理由があるからではありません。正式な手続きを経て、住民台帳からくじ引きのような方法で選ばせて頂いたのです。そのような方法をとることによって、地域で生活している人たちを代表するような結果を得るためです。

お答えの内容は、この調査の目的以外には使わず、統計的な数字のみが報告され、あなたの個人名が他に漏れることは決してありません。

お礼の印として、テレホンカードを1枚同封しますので御利用下さい。

疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究班
班長 木谷照夫 (市立堺病院)
疫学担当 襲輪眞澄 (国立公衆衛生院疫学部)

この件についてのお問い合わせは、

だれか？

108-8638 東京都港区白金台 4-6-1

国立公衆衛生院疫学部

電話 03-3441-7111 (内) ファクシミリ 03-3446-7164

問1. 現在、疲れやだるさを感じていますか？

1. はい (次の問1-1に進んで下さい) 2. いいえ (問2にとんで下さい)

問1-1. その疲れやだるさは、内科的な病気 (糖尿病や肝臓病など) や精神的な病気 (神経症やうつ病など) によるものですか、それとも原因不明のものですか？

1. 明らかな病気によるもの (次の問1-2に進んで下さい)
2. 原因不明 (問1-3にとんで下さい)

問1-2. それでは、現在医師にどのような病気があると診断されていますか？

病名1:

病名2:

病名3:

問1-3. あなたの疲れやだるさの程度は、通学、勤務、家事などの日常生活に支障を来すような強いものですか、それともあまり影響しないような軽度のものですか？

1. 支障なし
2. 通学、勤務、家事などは無理をして何とかこなしているが、しばしば疲れやだるさを感じ、以前に比べて能率や作業量が明らかに低下している。
3. 上記症状に加え、時に学校、仕事、家事などを休む
4. 上記症状に加え、しばしば学校、仕事、家事などを休む
5. 休学・退学や休職・退職をして休養している。もしくは、自分では家事を行なうことができず誰かにお願いしてしてもらっている

問1-4. あなたの疲れやだるさは一晩寝れば一応回復しますか、それともしませんか？

1. 回復しない 2. 回復する

問1-5. 現在の疲やだるさはいつ頃から続いていますか？ もし、あなたの疲れやだるさがずっとは続いている場合でも、しばしば繰り返しているようなら、その期間をお答え下さい。

1. 数日前 2. 約1-2週間前 3. 3-4週間前 4. 1-2ヵ月前 5. 3-4ヵ月前 6. 5-11ヵ月前

7. 1-2年前 8. 3-4年前 9. 5-9年前 10. 10年以上前

問2. (現在、疲れやだるさを感じていない方への質問)

あなたは、最近1年間に疲れやだるさを感じたことがありますか？

1. はい (次の問2-1に進んで下さい)
2. いいえ (問3に進んで下さい)

問2-1. その疲れやだるさは、内科的な病気(糖尿病や肝臓病など)や精神的な病気(神経症やうつ病など)によるものですか、それとも原因不明のものですか？

1. 明らかな病気によるもの (次の問1-2に進んで下さい)
2. 原因不明 (問1-3にとんで下さい)

問2-2. それでは、現在医師にどのような病気があると診断されていますか？

- 病名1：
病名2：
病名3：

問2-3. あなたの疲れやだるさの程度は、通学、勤務、家事などの日常生活に支障を来すような強いものですか、それともあまり影響しないような軽度のものですか？

1. 支障なし
2. 通学、勤務、家事などは無理をして何とかこなしているが、しばしば疲れやだるさを感じ、以前に比べて能率や作業量が明らかに低下している。
3. 上記症状に加え、時に学校、仕事、家事などを休む
4. 上記症状に加え、しばしば学校、仕事、家事などを休む
5. 休学・退学や休職・退職をして休養している。もしくは、自分では家事を行なうことができず誰かにお願いしてしてもらっている

問2-4. その疲れやだるさは一晩寝れば一応回復しましたか、それともしませんでしたか？

1. 回復しなかった
2. 回復した

問2-5. その疲れは、いつ頃から、いつまで続いていましたか？もし、疲れやだるさがずっとは続いていなかった場合でも、しばしば繰り返していたのなら、その期間をお答え下さい。

「いつ頃から」への回答

1. 数日前
2. 約1-2週間前
3. 3-4週間前
4. 1-2ヵ月前
5. 3-4ヵ月前
6. 5-11ヵ月前
7. 1-2年前
8. 3-4年前
9. 5-9年前
10. 10年以上前

「いつ頃まで」への回答

1. 数日前
2. 約1-2週間前
3. 3-4週間前
4. 1-2ヵ月前
5. 3-4ヵ月前
6. 5-11ヵ月前
7. 1-2年前
8. 3-4年前
9. 5-9年前
10. 10年以上前

問3. あなたはこれまで、次のような病気ないし状態になったことはありますか？聞いたこともない病気だったら「なし」として結構です。

うつ病 (気が滅入って、どうしようもなくなること)	(1)なし	(2)あり (歳)
線維筋痛症 (結合組織炎)	(1)なし	(2)あり (歳)
気管支喘息	(1)なし	(2)あり (歳)
アトピー性皮膚炎	(1)なし	(2)あり (歳)
湿疹	(1)なし	(2)あり (歳)
過敏性大腸症候群	(1)なし	(2)あり (歳)
胃潰瘍	(1)なし	(2)あり (歳)
過換気症候群	(1)なし	(2)あり (歳)
高血圧	(1)なし	(2)あり (歳)
脱毛症	(1)なし	(2)あり (歳)
神経症	(1)なし	(2)あり (歳)
自律神経失調	(1)なし	(2)あり (歳)
薬物乱用	(1)なし	(2)あり (歳)
もともとかぜをひきやすい	(1)なし	(2)あり (歳)

- 手術を受けたことがありますか (1)はい (2)いいえ
 “あり”の場合。 消化器領域 (胃腸科) (1)なし (2)あり (歳)
 整形外科領域 (1)なし (2)あり (歳)
 脳外科領域 (1)なし (2)あり (歳)
 心血管領域 (1)なし (2)あり (歳)
 呼吸器領域 (1)なし (2)あり (歳)
 婦人科領域 (1)なし (2)あり (歳)
- (以下、女性のみ)
 生理は順調ですか (1)はい (2)いいえ
 強い生理痛はありますか (1)はい (2)いいえ
 これまで何回妊娠しましたか 回
 これまで何回出産しましたか 回

問4. あなたのお酒とたばこについてお聞きします。

- 1-1) あなたはアルコール飲料 (日本酒, ビール, ワイン, ウイスキー, ブランデー, 焼酎等) を飲んでい
 ますか?
 (1)週5日以上 (2)週3-4回 (3)週1-2回 (4)週1回以下 (5)まったく飲まなかった
 (6)アルコールを受け付けない
- 1-2) そのような習慣になったのはいつごろからですか? 歳ころ
 2-1) あなたはたばこを吸っていますか?
 (1)吸っていない (2)吸っている (1日30本以上 20-29本 10-19本 1-9本) (3)禁煙した
 2-2) そのような習慣になったのはいつごろからですか? 歳ころ
 2-3) (吸っていたことのある方のみ) 吸い始めて年齢は? 歳ころ

問5. 以下の質問にお答え下さい。

- 1) 平日の睡眠時間は? 平均 時間
 2) 寝つけなくて困っていますか?
 (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている
 3) 夜中に目がさめて困っていますか?
 (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている
 4) 朝早く目がさめて困っていますか?
 (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている
 5) 日中に眠くなつて困っていますか?
 (1)いいえ (2)ときどきある (3)いつも困っている
 6) 皮膚に湿疹やじんま疹がしやすいですか?
 (1)よくできた (2)時々できる (3)あまりできない
 7) スポーツや運動は平均して1週間でどれくらいしていますか?
 (1)5時間以上 (2)3-4時間 (3)1-2時間 (4)ほとんどしない
 8) 室内・屋外を歩く時間は1日平均してどれくらいですか?
 (1)1時間以上 (2)30分-1時間 (3)30分くらい (4)ほとんどしない
 9) 今は、特に忙しいですか?
 (1)特に忙しい (2)やや忙しい (3)普段と変りない
 10) 今、特にストレスを感じていますか?
 (1)特に感じている (2)やや感じている (3)普段と変りない
 11) 朝食は主にどのようなものをめしあがっていますか?
 (1)和食 (2)洋食・パン (3)朝食はほとんど食べない
 12) 塩分の多いもの (塩辛, 佃煮, つけものなど) は好きですか?
 (1)大好き (2)好き (3)普通 (4)あまり好きでない (5)嫌い (6)好きだけど食べないよ
 うにしている
 13) 脂っこい食べ物は,
 (1)大好き (2)好き (3)普通 (4)あまり好きでない (5)嫌い (6)好きだけど食べないよ
 うにしている
 14) コーヒーは飲んでいますか?
 (1)ほとんど毎日 (1日 杯) (2)週に3-4杯 (3)週に1-2杯 (4)月に1-2杯
 (5)ほとんど飲まない
 15) 日本茶は飲んでいますか?

- (1)ほとんど毎日 (1日 杯) (2)週に3-4杯 (3)週に1-2杯 (4)月に1-2杯
(5)ほとんど飲まない
- 16) ここ1年間に、引っ越しをしましたか?
(1)しなかった (2)した
- 17) 海外旅行をしましたか?どこへ (いくつでも○を)?
(1)はい (□ アジア, □ アメリカ, □ ヨーロッパ, □ オーストラリア, その他)
(2)しなかった
- 18) ここ1年間に 体重は増えましたか?
(1)ほとんど増えなかった (2)増えた (kg くらい)
- 19) ここ1年間に、あなたの人生における重大事 (両親, 近親者や友人の死亡, 失業, 結婚, 入学・入社
など) がありましたか?
(1)なかった (2)あった (具体的に)
- 20) ここ1年間に、新築の家に転居しましたか?
(1)しなかった (2)した
- 21) 現在住んでいる家の近くにゴミ捨て場や廃材置場はありますか?
(1)ない (2)ある
- 22) 現在住んでいる家の近くに高圧線が通っていますか?
(1)いない (2)いる

[ライフイベントをどうするか]

6. 当時より前1年間に於ける、あなたの性格はどうでしたか?お答えにくいかもしれませんが、割り切ってお答え下さい。

- | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| 1. 心配性である | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 2. 話し好きである | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 3. 自信を持っている | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 4. 他人には寛大なほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 5. 生活を規則正しくするように心がけている | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 6. 気疲れしやすい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 7. 人と広くつきあうほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 8. 平凡に暮らすより何か変ったことがしたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 9. 意見が合わない時、相手を批判したくなる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 10. 文字は丁寧に書くほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 11. 失敗するといつまでもよくよする | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 12. 無口なほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 13. いろいろなものを発明してみたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 14. すぐ興奮してしまう | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 15. 物事は順序ただしく行なう | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 16. 憂鬱になることが多い | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 17. 誰とも気さくに話せる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 18. どんなことでも試してみたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 19. 人に八つ当たりすることがよくある | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 20. 何かをする時は必ず計画を立てる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 21. わけもなく不安になることがある | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 22. 何事も積極的に取り組む | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 23. ふつうの人にできないような問題を解いてみたい | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 24. 困っている人を見ると、すぐ助けてあげたくなる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 25. こつこつとやるほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 26. 多くの点で人にひきめを感じる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 27. なにかと先頭に立って働くほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 28. 新しいことには、すぐ飛びつく | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 29. 自分さえよければと思う | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 30. 面倒な作業でも投げ出さずにやれる | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 31. 困難にあうとうろたえてしまう | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 32. ちやほやされるのが好きだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 33. いつも何か刺激的なことを求めるほうだ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |
| 34. 人と協力して何かするのは苦手だ | そのとおり | いくぶんは | 全然ちがう |

35. ねばり強くあきらめないほうだ	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
36. 人の言いなりになってしまうことがよくある	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
37. なるべく人に会わないでいたいと思う	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
38. 新しいアイデアを考えるのが好きだ	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
39. 人のために犠牲になるのはいやだ	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
40. 机の上や仕事場はいつも整頓している	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
41. 情緒不安定なところがある	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
42. 外交的で社会的である	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
43. 好奇心と進取の精神に富む	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
44. 周囲と強調していくほうだ	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう
45. きまじめな努力家である	そのとおり	いくぶんは	全然ちがう

7. 下記の質問をよく読んで、最近のあなたの状態にもっともよくあてはまると思われる段階を選び、その欄に○印を付けて下さい。なお、必ずすべての質問に答えて下さい。

1. 気分が沈んで、ゆううつだ	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
2. 朝方が一番気分がいい	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
3. 些細（ささい）なことで泣いたり、泣きたくなる	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
4. 夜、よく眠れない	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
5. 食欲はふつうにある	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
6. 性欲はふつうにある（異性の友人とつきあってみたい）	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
7. 最近やせてきた	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
8. 便秘している	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
9. ふだんより動悸がする（胸がドキドキする）	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
10. 何となく疲れやすい	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
11. 気持はいつもさっぱりしている	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
12. いつもと変わりなく仕事（身のまわりの事）ができる	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
13. おちつかず、じっとしていられない	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
14. 将来に希望（楽しみ）がある	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
15. いつもよりイライラする	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
16. まよわず物事をきめることができる	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
17. 役に立つ人間だと思う	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
18. 今の生活は充実していると思う（今の生活に張りがある）	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
19. 自分が死んだ方が、他の人は楽に暮せると思う	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも
20. 今の生活に満足している	無いかたまたまに	時々	しばしば	いつも

8. あなたの学歴は、次のどれに相当しますか？

- (1) 小学校 (2) 中学校 (3) 高等学校 (4) 短期大学・専門学校 (5) 大学 (6) 大学院

9. あなたの御職業は次のどれにあてはまりますか？判断できない時には、下の余白にどの様なお仕事をしておられるかを具体的にお書き下さい。

- (1) 農林・漁業 (2) 営業・販売 (3) サービス (4) 技能 (5) 事務 (6) 技術・専門 (7) 経営・管理
 (8) 保安 (9) 運輸・通信 (10) 製造 (11) 建設・労務 (12) 採掘 (13) 自由業 (14) 専業主婦 (15) 学生
 (16) 無職 (17) その他 ()

10. 最後に、性別と年齢をお答え下さい。

性別 男 女
 年齢 歳 歳

お答えになった内容についてチェックをさせて頂くことがあるかもしれませんが、お差し支えなかったら、お名前、御住所および電話番号を記入して下さいますようお願い致します。

お名前
 御住所

分担研究報告書

疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究 症例・対照研究による慢性疲労症候群の疫学的発症要因に関する研究

分担研究者 松本 美富士 愛知県豊川市民病院副院長
 研究協力者 難波 大夫 豊川市民病院内科
 横山 徹爾、田中 平三 東京医科歯科大学難治疫学部
 橋本 勉 和歌山県立医科大学公衆衛生
 大野 良之 名古屋大学予防医学

研究要旨 慢性疲労症候群 (CFS)の病因は不明であり、健常人でも基本的な生活習慣の乱れによって激しい疲労感を自覚する。CFS 患者の基本的な生活習慣から疫学的発症要因を明らかにするため症例・対照研究を行った。発症3年以内の新規発症 CFS 症例 48 例について 63 項目からなる基本的な生活習慣の調査を行い、対照は厚生省難病の疫学調査研究班によって構築された Pooled Control を用いた。有意なオッズ比が検出されたものは睡眠不足、風邪ひきをやすい、湿疹ができやすい、朝食を食べない、牛肉、ほうれん草、トマト、天然果汁をよく食べるが危険要因として、かまぼこ、干し魚、白菜、山菜、漬物、煮豆、ミカン、菓子をよく食べるは予防要因として抽出され、禁煙した、妊娠・分娩回数が少ない、婦人科の手術で閉経が危険要因として抽出された。このように CFS ではアレルギー体質をもち、睡眠不足、風邪ひきを引きやすい個体が朝食を食べないとか偏った食習慣、また女性では妊娠・分娩経験がないか、少なく、手術によって閉経となった個体に発症することが推測された。

A. 研究目的

慢性疲労症候群 (CFS)に対してウィルス学的、生化学的、免疫学的、内分泌学的、精神医学的など多方面からの研究が積極的に行われ、CFS の病態について明らかにされつつある。しかしながら、その病因に関しては今なお不明である。一方、CFS の臨床症状の激しい疲労感を含め、不定愁訴的なものが多い。健常人でも食事、運動、嗜好品、それまでの健康状態などの生活習慣の乱れによって、疲労感を自覚することは日常的にしばしばである。そこで、CFS 患者の発症前の生活習慣が CFS 発症にどのように関連しているか、すなわち CFS 発症の疫学的要因を生

活習慣の面から明らかにするため、症例・対照研究を行った。

B. 研究方法

1) 対象

対象は自験 CFS 症例のうち解析可能症例 109 例について検討を行った。これら症例は本邦厚生省研究班の診断基準をいずれも満足していた。

2) 対照

対照は本邦厚生省「特定疾患難病の疫学調査研究班」(大野良之班長)の疫学要因分化会(橋本 勉分化会長)によって収集された全国にまたがる地域集団、職域集団から 73,861 名の

pooled control を用いた。この pooled control は各種難病の疫学要因のうち、基本的生活習慣に関する症例・対照研究のために構築された対照である。

3) 調査方法

本邦厚生省特定疾患難病の疫学調査研究班によって作成された睡眠、運動、食習慣、飲酒、喫煙、および女性では妊娠・分娩歴、月経を含む計 63 項目からなる基本的生活習慣に関する調査票を用いた。調査は該当患者のすべてに対して自記式郵送法によって行われた。各調査項目について CFS 発症前の状況について記載するように依頼した。なお、調査依頼に際してテレフォンカード (100 度) を同封し、調査協力の謝礼とした。

4) 解析方法

症例の性、5 歳階級年齢、居住地域をマッチさせたすべての pooled control を選択し、これらを層別変数として conditional logistic model を用いて各選択肢のオッズ比(OR)、95%信頼区間(CI)を計算し、Mantel-extension 法によりオッズ比の傾向を検定した。

C. 研究結果および考察

1) 調査票回収成績

調査依頼後 2 ヶ月を締切とし、回収率は 62% (68/109 例) であり、症例に対してマッチした対照の存在する解析可能症例は 51.4% (56/109 例) であった。また、CFS 発症後の要因の曝露の影響を避けるため、CFS 発症 3 年以内の症例のみ (48 例) を解析対象とした。すなわち、CFS 発症前の基本的生活習慣に対する要因を明らかにする目的のためである。

解析対象症例の 48 例の性別は男:女=17:39、年齢は 37.0 ± 12.0 歳であった、

2) 健康状況

計 63 項目からなる基本的生活習慣に関する調査項目のうち、CFS 症例に有意な結果が得られたものは以下のごとくであった。すなわち、睡眠に関しては 6 時間以下は 7~8 時間に対して OR: 3.76 (CI: 1.77-8.00) であり、睡眠不足は CFS 発症の危険因子である。発症前の健康状態は風邪を引きやすいが OR: 2.35 (CI: 1.64-9.23)、湿疹がよくできたは OR: 2.0 (1.19-4.05) であった (表 1)。風邪を引きやすいとか湿疹ができやすいなどのウィルス感染症、アレルギーの存在が CFS 発症の危険因子となる。

表 1 慢性疲労症候群における基本的生活習慣の危険因子

	生活習慣	オッズ比	95%信頼区間	p. trend
睡眠	6 時間以下	3.76	1.77-8.00	
	7~8 時間	1		0.044
	9 時間以上	2.35	0.94-5.86	
風邪	ひきやすい	3.89	1.64-9.23	
	どちらでもない	0.55	0.20-1.53	
湿疹	ひきやすすくない	1		0.002
	できた	2.20	1.19-4.05	
朝食	できなかった	1		0.010
	食べる	1		
牛肉	食べない	2.77	1.20-6.37	0.014
	ほとんど食べない	1		
牛肉	週 1-2 回	3.08	1.64-5.79	0.020
	週 3-4 回以上	1.05	0.23-4.91	

3) 食習慣

食習慣では朝食を食べないが OR: 2.77 (CI: 1.64-5.79)、牛肉をほとんど食べないに対して週 1-2 回食べるが OR: 3.08 (CI: 1.64-5.79)、ほうれん草、トマトをほとんど食べないに対して、週 3-4 回以上食べるの OR: 5.29 (CI: 2.04-13.7), OR: 4.72 (CI: 2.21-10.10)、天然果汁をほとんど飲まないに対して、週 3-4 回以上飲むの OR: 2.86 (CI: 1.40-5.88) であった。逆に、かまぼこ、干し魚、白菜、山菜、漬け物、煮豆、ミカン、お菓子をほとんど食べないに対

して、週3-4回以上食べるの OR: 0.31 (CI: 0.15-0.65), OR: 0.23 (CI: 0.08-0.68), OR: 0.20 (CI: 0.08-0.52), OR: 0.03 (CI: 0.00-0.23), OR: 0.20 (CI: 0.09-0.45), OR: 0.22 (CI: 0.10-0.51), OR: 0.39 (CI: 0.19-0.82)、および OR: 0.27 (CI: 0.12-0.59)であった (表1~4)。

表2 慢性疲労症候群における基本的な生活習慣の危険因子

生活習慣	オッズ比	95%信頼区間	p, trend
豚肉	ほとんど食べない	1	0.065
	週1-2回	1.65	
	週3-4回以上	2.40	
かまぼこ	ほとんど食べない	1	0.003
	週1-2回	0.25	
	週3-4回以上	0.31	
干し魚	ほとんど食べない	1	0.001
	週1-2回	0.39	
	週3-4回以上	0.23	
ほうれん草	ほとんど食べない	1	<0.001
	週1-2回	1.72	
	週3-4回以上	5.29	
トマト	ほとんど食べない	1	<0.001
	週1-2回	1.78	
	週3-4回以上	4.72	

表3 慢性疲労症候群における基本的な生活習慣の危険因子

生活習慣	オッズ比	95%信頼区間	p, trend
キャベツ	ほとんど食べない	1	0.027
	週1-2回	1.66	
	週3-4回以上	3.08	
白菜	ほとんど食べない	1	<0.001
	週1-2回	0.52	
	週3-4回以上	0.20	
山菜	ほとんど食べない	1	<0.001
	週1-2回	0.18	
	週3-4回以上	0.03	
漬物	ほとんど食べない	1	<0.001
	週1-2回	0.43	
	週3-4回以上	0.20	

表4 慢性疲労症候群における基本的な生活習慣の危険因子

生活習慣	オッズ比	95%信頼区間	p, trend
煮豆	ほとんど食べない	1	0.001
	週1-2回	0.26	
	週3-4回以上	0.22	
豆腐	ほとんど食べない	1	0.177
	週1-2回	2.30	
	週3-4回以上	0.92	
ミカン	ほとんど食べない	1	0.015
	週1-2回	0.33	
	週3-4回以上	0.39	
天然果汁	ほとんど食べない	1	0.003
	週1-2回	1.78	
	週3-4回以上	2.86	
菓子	ほとんど食べない	1	0.001
	週1-2回	0.78	
	週3-4回以上	0.27	

表5 慢性疲労症候群における基本的な生活習慣の危険因子

生活習慣	オッズ比	95%信頼区間	p, trend
飲酒有無	あり	0.50	0.057
	やめた	2.57	
	飲まなかった	1	
喫煙有無	あり	1.31	0.658
	やめた	3.61	
	吸わなかった	1	
妊娠回数	なし	1.13	0.027
	1-2回	1	
	3回以上	0.29	
分娩回数	なし	1.98	0.014
	1-2回	1	
	3回以上	0.35	
初産年齢	19歳以下	0.00	0.013
	20-24歳	1	
	25歳以上	3.47	
閉経理由	自然に	1	0.036
	手術で	4.62	

このように食習慣では朝食を食べないとか食餌内容、間食などに偏食傾向が認められ、長期間のこれら食習慣の偏りが CFS 発症に関わっている可能性を示唆しているのかも知れない。しかし、今回の食習慣の検討で有意な OR を示したものが、現実的に CFS 発症においてどのような意味を持つものかは現時点で結論的なことは言及できない。症例・対照研究を用いた同様の検討が悪性腫瘍の研究で用いられ、種々の推測が行われているが、今回の食習慣の偏りの生体への影響については、まったく不明であり、症例・対照研究でしばしば認められる統計的手法の偶然の結果であることも考慮しておく必要がある。

4) 飲酒、喫煙習慣

喫煙、飲酒習慣がさまざまな疾患の危険因子となることはこれまでの多数の研究で証明されている。そこで、CFS 発症の喫煙、飲酒習慣が関与しているかについて検討を行った。飲酒習慣はあり、なし、中止のいずれも有意な OR を示さなかった。喫煙習慣では禁煙が非喫煙者に対して OR: 3.61 (CI: 1.14-11.43) と喫煙習慣ありよりも危険因子になった (表5)。この結果は今回は発症3年以内の新規症例を用いた調査ではあるが、CFS 発症後の禁煙であった可能性は除

外できない。しかし、CFS 発症前から体調の変化があり、結果的に禁煙せざるを得なかった可能性もある。

5) 妊娠・分娩歴

CFS 患者に関するいずれの統計も性別において、自験例でも確認されているごとく、女性優位である。そこで、月経、妊娠、分娩と CFS 発症との関連について検討を行った。妊娠回数は 1～2 回に比して 3 回以上が、OR: 0.27 (CI: 0.10-0.81)と低い OR を示しており、同様に分娩回数も 1～2 回に比して 3 回以上が、OR: 0.35 (CI: 0.09-0.94)と低い OR を示しており、妊娠・分娩がないか、少ないことが CFS 発症の危険因子となる可能性を示している。

さらに、月経において手術で閉経となった場合に、OR: 4.62 (CI: 1.02-20.88)と高い OR を示し、婦人科的手術による閉経が CFS 発症の危険因子であることを示唆している (表 5)。このように女性では妊娠・分娩回数、および手術による卵巣機能が CFS 発症に大きく関与し、性ホルモンの影響が関わっていることを推測させるものである。

以上のごとく、新規発症例を用いた予備的な CFS 症例の症例・対照研究から基本的な生活習慣においていくつかの危険要因ならびに予防要因が抽出された。食習慣については個々の食品の偏りが個人の健康にどのような影響を与えるかについての明確な見解は得られない。しかし、これら有意な項目を全体的に検討してみると、整合性のある説明は困難な内容であるも、以下の推論を暫定的に考察され得るかもしれない。すなわち、CFS 発症前において湿疹などのアレルギー体質があり、睡眠不足、風邪を引きやす

い状況で、朝食を食べないとか、食習慣に偏りがあり、女性では妊娠・分娩歴がないか少ない、また婦人科手術によって閉経となった個体に CFS を発症してくる可能性である。

いずれにしても、今回の研究は CFS 症例においても症例・対照研究によって疫学的発症要因の解析が可能であることを示しているとともに、今後多施設、多数症例による、より CFS に特性の高い調査項目による症例・対照研究によって疫学的発症要因が明らかにされることが期待される。

D. 結論

CFS 症例における疫学的発症要因を明らかにするため、新規症例による症例・対照研究を行って以下の結果を得た。湿疹などのアレルギー体質を有し、発症前睡眠不足、風邪を引きやすい個体が、朝食を食べないとか食餌内容の偏りがあり、女性では妊娠・分娩歴がないか少なく、また婦人科的手術により閉経となって、CFS を発症する要因が抽出された。今後、多数例を用いた、より特異性の高い症例・対照研究の実施が期待される。

文献

- 1) Fleiss JL: Statistical methods for rates and proportions. 2nd ed. New York, John Wiley & Sons, 1981.
- 2) Breslow NE, Day NE: Statistical methods in cancer research. Vol , The Analysis of Case-Control Studied. IARC Sci Publ, No 32, Lyon: International Agency for Cancer Research, 1980.