

表9 疲労関連症状別の睡眠症状の有訴者率(%)²⁾

	入眠障害	中途覚醒	早朝覚醒	睡眠時間が6時間未満	睡眠不足感	イビキや呼吸困難で覚醒する	日中の眠気
疲れやすい							
なし	12.3	15.7	20.8	11.2	24.1	1.6	1.7
あり	24.6	28.6	27.8	17.3	46.8	2.7	3.7
前日の疲れが朝まで残っている							
なし	14.4	18.1	22.7	11.3	25.4	1.7	1.7
あり	25.8	29.2	26.3	20.7	56.7	3.1	4.9

平成12年保健福祉動向調査

すべての項目において、疲労関連症状を有している群が、有意に睡眠症状の有訴者率が高い(p<0.01)。

表10 睡眠障害・疲労とうつ状態との関連性¹⁾

	うつ状態(CES-D≥16)		
	調整オッズ比	95%CI	p値
睡眠時間(h)			<0.001
< 5	1.25	1.02~1.54	
5 ≤ < 6	1.06	0.95~1.19	
6 ≤ < 7	1.00		
7 ≤ < 8	1.08	0.99~1.18	
8 ≤ < 9	1.36	1.23~1.51	
9 ≤ < 10	1.98	1.63~2.41	
10 ≤	4.04	3.25~5.01	
自覚的睡眠充足度			<0.001
十分	0.64	0.57~0.71	
まあ十分	1.00		
やや不足	1.53	1.41~1.66	
全く不足	2.07	1.76~2.43	
睡眠に関連する症状			
入眠障害	1.56	1.44~1.70	<0.001
夜間覚醒	1.49	1.38~1.61	<0.001
早朝覚醒	1.34	1.23~1.44	<0.001
日中の過眠	1.22	1.01~1.47	0.037
疲労に関連する症状			
疲れやすい	1.65	1.53~1.77	<0.001
前日の疲れが朝まで残っている	1.07	0.98~1.15	0.115

平成12年保健福祉動向調査

多重ロジスティック回帰分析

調整因子：性別，年齢，居住地人口，身体症状，精神心理的症状

することは容易に理解される。実際、平成12年保健福祉動向調査データ²⁾を用いて分析してみると、疲労症状を有する者においては、睡眠関連症状を訴える者が有意に多い(表9)。睡眠障害に伴って生じた日中の眠気を疲労と混同することも想定されるため、疲労に関連する症状をみた場合には、

背景に睡眠障害が潜んでいる可能性を考慮することが重要である。

平成12年保健福祉動向調査データ²⁾を用いて、睡眠障害や疲労とうつ状態との関連性を検討すると、睡眠時間、自覚的睡眠充足度、不眠症状、過眠症状に加えて、疲れやすいといった症状も独立

してうつ状態と関連することが示されている(表10)¹⁵⁾。睡眠障害、疲労、うつの3つの病態については、それぞれが密接に関連することが疫学データによって支持されているのである。

おわりに

日本人の、睡眠障害、疲労、うつに関する疫学データを概説した。今後は、睡眠障害や疲労に関する診断や治療が、うつの診断、治療あるいは発症予防にどのように寄与するか検討されることが重要である。

文 献

- 1) 厚生省大臣官房統計情報部編：平成8年保健福祉動向調査(健康)。厚生統計協会，東京，1998。
- 2) 厚生労働省大臣官房統計情報部編：平成12年保健福祉動向調査(心身の健康)。厚生労働省大臣官房統計情報部，2002。
- 3) Ohida T et al : The influence of lifestyle and health status factors on sleep loss among the Japanese general population. *Sleep* 2001 ; **24** : 333-338.
- 4) Asai T et al : Epidemiological study of the relationship between sleep disturbances and somatic and psychological complaints among the Japanese general population. *Sleep and Biological Rhythms* 2006 ; **4** : 55-62.
- 5) 厚生労働省：平成15年国民健康・栄養調査報告。
- 6) 厚生労働省：平成16年国民健康・栄養調査報告。
- 7) 厚生労働省：平成17年国民健康・栄養調査報告。
- 8) 総務省：平成18年社会生活基本調査。 <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/index.htm>
- 9) NHK放送文化研究所：日本人の生活時間2005。NHK国民生活時間調査，日本放送出版協会，東京，2006。
- 10) Kim K et al : An epidemiological study of insomnia among the Japanese general population. *Sleep* 2000 ; **23** : 41-47.
- 11) Liu X et al : Sleep loss and daytime sleepiness in the general adult population of Japan. *Psychiat Res* 2000 ; **93** : 1-11.
- 12) Kaneita Y et al : Excessive daytime sleepiness among the Japanese general population. *J Epidemiol* 2005 ; **15** : 1-8.
- 13) 箕輪真澄ほか：地域における疲労の実態とリスクファクター(主任研究者：木谷照夫)。厚生省特別研究事業 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 平成11年度研究業績報告書，2000；pp19-44。
- 14) Kawakami N et al : Prevalence of chronic fatigue syndrome in a community population in Japan. *Tohoku J Exp Med* 1998 ; **186** : 33-41.
- 15) Kaneita Y et al : The Relationship between depression and sleep disturbances : a Japanese nationwide general population survey. *J Clin Psychiatry* 2006 ; **67** : 196-203.
- 16) 立森久照ほか：うつ病の疫学。公衆衛生 2008 ; **72** : 350-354.

