

目次

・ 総括研究報告	
健康日本 21（第 2 次）に即した睡眠指針への改訂に資するための疫学研究 -----	1
兼板佳孝	
・ 分担研究報告	
【 1 】 睡眠に関する先行疫学研究のレビュー	
1. 睡眠時間と生活習慣病および死亡についての系統的レビュー -----	7
兼板佳孝	
2. 飲酒と睡眠との関連に関する文献レビュー -----	19
谷川 武	
3. 喫煙が睡眠に与える影響について（レビュー） -----	31
田中克俊	
4. 身体活動と睡眠の関連性についての疫学研究レビュー -----	37
北畠義典	
5. 食習慣と睡眠の関連性についての疫学研究レビュー -----	42
三島和夫	
6. 入浴と睡眠の関連に関するシステマティックレビュー -----	54
内山 真	
7. 昼寝と夜間睡眠の関連性についての文献レビュー -----	61
金城やす子	
8. 睡眠とカフェインとの関連性についての疫学研究レビュー -----	68
赤柴 恒人	
【 2 】 睡眠習慣に関する介入研究	
「一般成人における睡眠時間の不足とうつ病の関連について」 -----	73
内山 真	
【 3 】 睡眠習慣の啓発に関する研究 -----	86
谷川 武	