

28PA-am366

薬学生における睡眠の質と不安・気分・自律神経機能の相関

○橋本 理志¹, 安川 圭司¹, 小山 進¹ (第一薬大)

【目的】薬学生の修学指導を行う上で、心身の健康状態を把握することは重要である。本研究では、薬学生を対象として、睡眠の質と不安や気分、自律神経機能との関連を調べた。

【方法】

- ・対象：本学薬学生 40 名（男子学生 16 名，女子学生 24 名）が参加した。
- ・質問紙票によるスコア化：Pittsburgh Sleep Quality Inventory Japanese version (PSQI-J)を用いて睡眠の質を評価した。State-Trait Anxiety Inventory(STAI)を用いて特性不安（元来持っている不安傾向）と状態不安（その時々不安）を評価した。Psychiatric Outpatient Mood Scale(POMS)を用いて気分を評価した。
- ・自律神経機能評価：対象者のうち 23 名について、脈波の周波数領域解析法を用いた。High Frequency(HF)成分を副交感神経系の指標として、Low Frequency (LF)/HF 比を交感神経系の指標とした。
- ・統計：2 変量の関連性はピアソンの積率相関（Pearson's correlation）で調べた。
- ・倫理：第一薬科大学臨床研究倫理委員会で承認された（承認番号：16006）。

【結果】薬学生全体の PSQI-J スコアと STAI の状態不安のスコアに正の相関が認められた。女子学生では PSQI-J スコアと POMS の D 得点（抑うつ、自信喪失感）、A-H 得点（不機嫌、焦燥感）、F 得点（意欲減退、活力低下）、HF、LF/HF の間に正の相関が認められた。男子学生では、PSQI-J スコアと POMS の F 得点、HF において正の相関が認められた。

【考察】薬学生において、睡眠の質が低下すると疲労の増大、副交感神経機能の亢進がみられることが分かった。その傾向は特に女子学生に顕著であることが分かった。女子学生では睡眠の質が低下すると抑うつ、焦燥感、不安感や交感神経機能も亢進することが分かった。