

23PO-am402

睡眠の質と日中の眠気の男女差

○赤繁 初音¹, 秋元 麻菜¹, 熊川 郁英¹, 山 佳織¹, 町田 麻依子¹, 三浦 淳¹ (¹北海道科学大薬)

【目的】女性は男性に比べて、睡眠に関する主観的評価、すなわち睡眠感が悪いと報告されている。実際、睡眠薬の服用は女性に多いとされる。しかし、客観的評価を行う睡眠ポリグラフ検査では、女性は男性より深い睡眠が多い。活動量計を用いた研究でも、高齢男性は高齢女性より睡眠効率が低いと報告されている。しかし、若年男女を対象とした活動量計を用いた調査は乏しい。今回我々は、若年男女の睡眠と日中の眠気について、質問紙と活動量計で調査した。

【方法】対象は北海道科学大学の19～24歳の学生(男性11人、女性35人)とした。月経前症候群(PMS)症状の有無を「PMDD評価尺度」(秋元ら、2009)で評価した。対象者は毎晩活動量計 wActiSleep+ Monitor を装着し、7夜の睡眠効率の平均値を求めた。女性は月経終了後7夜の睡眠効率の平均値を求めた。同時期における睡眠感と日中の眠気は、それぞれアテネ不眠尺度と Epworth 眠気尺度で評価した。得られたデータの男女差と PMS 症状の影響を、ノンパラメトリック法で検定した。本研究は北海道科学大学研究倫理委員会にて承認されている。

【結果・考察】「PMDD評価尺度」の結果、PMS症状がない女性は23名、PMS症状がある女性は12名であった。睡眠感には有意な男女差は見られなかったが、日中の眠気は女性の方が男性より高かった。睡眠効率の中央値は、女性89.0%、男性79.0%で、女性は男性より睡眠効率が有意に高かった($P=0.004$)。すなわち、若年女性は若年男性より睡眠の質が良い可能性が示唆された。さらに女性を PMS 症状の有無で2群に分けると、PMS 症状のない女性は男性より有意に睡眠効率が高かった($P=0.0047$)。すなわち、睡眠効率の男女差の一因として、PMS 症状のない女性の睡眠効率が高いことが考えられた。