

## 研究・調査報告書

報告書番号	担当
147	独立行政法人酒類総合研究所
題名 (原題/訳)	
Effects of Meal Habits and Alcohol/Cigarette Consumption on Morningness-Eveningness Preference and Sleep Habits by Japanese Female Students Aged 18-29 年齢 18-29 歳の日本人女学生による朝型-夜型嗜好と睡眠習慣への食習慣とアルコール/煙草消費の影響	
執筆者	
NAKADE Miyo, TAKEUCHI Hitomi, HARADA Tetsuo, KUROTANI Mamiko	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
J Physiol Anthropol Vol.28 No.2 Page.83-90 (2009)	
キーワード	
朝型-夜型、睡眠習慣、食習慣、アルコール、煙草	
要旨	
<p>日本人女子学生の日内トポロジーと睡眠健康に対する食習慣とアルコール/煙草消費の関係を疫学的観点から調べた。朝型-夜型 (Torsvall と Akerstedt(1980))、睡眠習慣、食事摂取と量の規則性、アルコールと煙草消費スタイルに関する質問票を大学または栄養士専門学校(愛知県, 35° N)に通っている年齢 18-29 歳の 800 名の学生について行った。不健康な睡眠指標(UHSI)を用いて睡眠習慣を評価するため、10 個の質問からなる点数を合計した。規則正しい時間に朝食を食べる学生は、不規則な時間に食べる学生より、朝型-夜型スコアがより高かった (高いほど、朝型に近い)。睡眠健康への規則的な朝食摂取の影響に関する総合解析(ANOVA)に基づくと、規則的な朝食摂取は朝型へのシフトを通し (すなわち体内時計の位相前進)、睡眠健康にプラスに結びつく可能性がある。しかし、同様の解析はアルコール消費と喫煙が夜型へのシフトを介するのではなく(すなわち体内時計の位相遅延)、睡眠健康に直接、ネガティブに関連するという仮説を推進した。若い女性の場合、月経周期には月経前症候群の一部として精神症状が伴うことがある。月経周期を通して精神衛生が変動する可能性があるが、日常生活で良い質と量の睡眠を得ることは精神衛生の推進に重要と考えられた。</p>	