

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
A-155	12-102	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学
題名 (原題/訳)		
Short sleep duration is associated with greater alcohol consumption in adults. 成人において睡眠時間の短さとアルコール消費量の多さが関連する		
執筆者		
Chaput JP, McNeil J, Després JP, Bouchard C, Tremblay A.		
掲載誌		
Appetite. 2012 Dec;59(3):650-5.		
キーワード		
アルコール摂取量、睡眠時間、食行動		
要旨		
目的： ケベックシティ地区の成人(18~64歳の男性 301人、女性 402人)における睡眠時間とアルコール消費量との関連を調べるために横断調査を行った。		
方法： 睡眠時間(自己報告)、アルコール消費量(3日間の食事記録と飲酒習慣に関する質問)、食行動の自発的な制限(Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ)のスコア 6以上)を評価した。		
結果： 参加者は短時間睡眠者(6時間以内)、平均的睡眠者(7~8時間)、長時間睡眠者(9時間以上)に分類した。全体では短時間睡眠者が他の2つのグループよりも有意にアルコール消費量が多かった。関連する共変量で調整後、短時間睡眠は7~8時間の睡眠者に比べ、男性で1週間に14drink、女性で7drinkの推奨量を超えるオッズ比の上昇と関連した(OR 1.87(95%CI1.03-3.54、男女含む)。男性でも女性でも、1日のアルコール摂取は食行動の高い自由度がある短時間睡眠者で有意に多かった。しかしながら、多量飲酒(1機会に5drink以上)の機会は女性より男性でより多かった。食行動が自由な1晩に6時間以内の睡眠の男性は大量飲酒が多かった。(41%)		
結論： 成人において自由な食行動と短時間睡眠の組み合わせはアルコール消費量が多いことと関連した。		