

## 研究・調査報告書

報告書番号	担当
105	独立行政法人酒類総合研究所
題名 (原題/訳)	
Alcohol drinking patterns and sleep quality of Japanese civil servants. 日本人の地方公務員における飲酒パターンと睡眠の質	
執筆者	
高松詩織, 関根道和, 立瀬剛志, 鏡森定信	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
産業衛生学雑誌 Vol. 52 (2010), No. 1, 1-11	
キーワード	
日本人、地方公務員、飲酒、睡眠	
要旨	
<p>本研究では、飲酒パターンと睡眠の質の関連性を評価している。2008年6月、T市の18-65歳までの全職員2118名を対象として自己記入式質問紙法による横断調査を行った。ロジスティック回帰分析を使用し、独立変数に飲酒パターン（頻度と1日に摂取するアルコール量を組み合わせたもの、1週間に摂取するアルコール量、タイミング）、従属変数に日本語版ピッツバーグ睡眠調査票による睡眠の質を用い、飲酒と睡眠の質に影響を与える可能性のある対象者の年齢、婚姻状況、要介護者の有無、飲酒習慣、運動週間、喫煙習慣、仕事の特徴（職位、カラセックによる職域ストレス、交替勤務の有無）、BMI、慢性疾患の有無で調整した。睡眠薬を使用すると回答した人、記入の不備があった人を除いた男性611名（44.8±11.8歳）、女性618名（39.0±12.7歳）を分析対象とした。男性で飲酒習慣がない人を基準にすると、1週間に1回以上の飲酒習慣がある人の睡眠の質が低いことに対する調整オッズ比は0.52（95%信頼区間：0.32-0.85）と有意に低値であった。また、飲酒習慣のない人を基準にすると、毎日1-3杯飲酒する人の睡眠の質が低いことに対する調整オッズ比は0.32（0.13-0.84）、1週間で7-14杯飲酒習慣する人は0.30（0.13-0.70）、食事時のみに飲酒する人は0.37（0.17-0.77）と有意に低値であった。女性では、飲酒パターンと睡眠の質との間に有意な関連性を認めなかった。今回の研究においては、飲酒習慣のある人がない人に比べて約2倍、睡眠の質が良い結果となった。さらに飲み方として、毎日2杯程度、食事時のみに飲酒することが、飲酒習慣のない人に比べ、睡眠の質が良い結果となった。これまでにアルコールは中途覚醒、早朝覚醒をもたらし、睡眠の質の低下を招くという報告がある。これは今回の調査結果と一致しない。今回の調査は地方公務員という限定された集団で行っており、一般集団に当てはめるのは難しい可能性がある。</p>	