

## 研究・調査報告書

報告書番号	担当
106	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学
題名 (原題/訳)	
Nightmare and sleep paralysis among Japanese adolescents: A nationwide representative survey. 日本人青年における悪夢と睡眠麻痺：代表性のある抽出集団調査	
執筆者	
Takeshi Munezawa, Yoshitaka Kaneita, Yoneatsu Osaki, Hideyuki Kanda, Tadahiro Ohtsu, Hiroyuki Suzuki, Masumi Minowa, Kenji Suzuki, Susumu Higuchi, Junichirou Mori, Takashi Ohida	
掲載誌 (番号又は発行年月日)	
Sleep Medicine 12 (2011) 56-64	
キーワード	
睡眠時随伴症、悪夢、睡眠麻痺、疫学、青年、日本	
要 旨	
目的： 日本人青年における悪夢と睡眠麻痺および関連因子の有病率を明らかにすること	
方法： 研究デザインは抽出調査による横断研究である。日本の中学校、高等学校を対象に、自記式無記名質問表を送り全生徒に記入完了するよう求めた。	
結果： 90,081 人分の質問票を分析した。全体としての反応率は 62.6%であり悪夢と睡眠麻痺の有病率はそれぞれ 35.2%、8.3%であった。多重ロジスティック解析の結果、以下の因子保有者において悪夢のオッズ比が高かった：女性、飲酒、心の健康に問題あり、入眠障害、主観的な睡眠の自己評価が低い、日中の過度の眠気、睡眠麻痺。睡眠麻痺のオッズ比は以下の因子保有者で多かった：男性、心の健康に問題あり、飲酒、日中の昼寝が長い、就寝時刻が早いまたは遅い、入眠障害、主観的な睡眠の自己評価が低い、日中の過度の眠気、悪夢。	
結論： 日本人青年における悪夢と睡眠麻痺との有病率が明らかになった。規則正しい睡眠習慣がこれらの予防に重要であることが示唆された。日本人青年を対象にした規則正しい睡眠習慣についての健康教育を私たちは提案したい。	