

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
A-155	21-045	滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 三浦克之
題名 (原題/訳)		
Relationship between insomnia with alcohol drinking before sleep (Ne-Zake) or in the morning (Mukae-Zake) among Japanese farmers 日本人農民における眠前 (寝酒) と朝 (迎え酒) の飲酒と不眠との関連		
執筆者		
Sato R, Hisamatsu T, Tsumura H, Fukuda M, Taniguchi K, Takeshita H, Kanda H.		
掲載誌		
Alcohol. 2021 Jun;93:57-62. doi: 10.1016/j.alcohol.2020.11.005.		
キーワード	PMID	
不眠、寝酒、迎え酒	33745986	
要旨		
目的： 「寝酒」は入眠あるいは熟睡のための就寝前の飲酒、「迎え酒」は二日酔いを避けるための朝の飲酒である。健康な中年日本人農民において寝酒と迎え酒の不眠との関連を検討した。		
方法： 746 人 (平均年齢 59.5 歳、女性 26%) における横断研究において、寝酒と迎え酒は自記式質問票で調査した。不眠は、アテネ不眠スケール日本語版で 6 点以上、または、前年の睡眠薬使用で定義した。ロジスティック回帰にて、性、年齢、睡眠関連疾患、飲酒頻度、1 階あたり飲酒量を調整したオッズ比を算出した。		
結果： 不眠は 174 人 (23%)、寝酒は 140 人 (19%)、迎え酒は 37 人 (5%) で認めた。男性においては、寝酒群は有意に不眠リスクが高かった (調整オッズ比 2.00 [1.27-3.16])。迎え酒群も有意に不眠リスクが高かった (調整オッズ比 3.26 [1.55-6.87])。寝酒と迎え酒の両方ある人の不眠リスクも有意に高かった (調整オッズ比 4.77 [2.01-11.3])。		
結論： 日本人農民において、寝酒と迎え酒は、飲酒の量や頻度とは独立して不眠リスクと関連した。本結果は、一般に信じられているのとは異なり、飲酒が睡眠に悪影響があることを知らせることにより、不眠のある者への対策に活用可能と考えられる。		