研究・調査報告書

分類番号		報告書番号	担当
A-155		21-077	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）

Alcohol consumption and sleep quality: a community-based study
アルコール消費と睡眠の質：地域ベースの研究

執筆者

Zheng D, Yuan X, Ma C, Liu Y, VanEvery H, Sun Y, Wu S, Gao X.

掲載誌

Public Health Nutr., 2021 Oct;24(15): 4541-4548. Doi: 10.1017/S1368980020004553.

キーワード	PMID
アルコール、コミュニティ、日中の眠気、不眠、睡眠時間、睡眠障害、いびき	33183388

要　旨

目的：地域ベースのコホートにおいて、アルコールの総摂取量、特定のアルコール飲料と睡眠の質との関連を評価した。

方法：対象者は、2012 年以前に CVD、がん、パーキンソン病、認知症、頭部外傷の既往がなかった 11,905 名である。2006 年と 2012 年にアルコール摂取量（摂取量と頻度）とアルコール飲料の種類について調査を行った。対象者を飲酒量で、非飲酒者・軽度飲酒者（女：[アルコール] 0～5.6 g/日、男：0～12.6 g/日）・中程度飲酒者（女：7.0～14.0 g/日、男：14.0～28.0 g/日）・多飲者（女：>14.0 g/日、男：28.0 g/日）にグループ分けし、総合的な睡眠の質は、2012 年に測定した 4 つの睡眠パラメータ（不眠（アテネ不眠尺度）、日中の眠気（エプワース眠気尺度）、睡眠時間、いびき／閉塞性睡眠時無呼吸（STOPBANG 質問紙））に基づき評価した。解析は、４つの睡眠パラメータの総合得点、４つの睡眠パラメータとアルコール摂取との関連は、それぞれ線形回帰、ロジスティック回帰を用い検討を行った。

結果：年齢、性別、社会経済状況、喫煙状況、身体活動、肥満、脂質プロファイル、糖尿病、高血圧を調整した後、アルコール摂取量の多さ(2006 年)と睡眠の質の低さ(2012 年)の間に用量反応関係がみられた（$P_{trend} < 0.001$）。2012 年のアルコール摂取を曝露として用いた場合でも、同様の関連が見られた。非飲酒者に対し、多飲者では、短時間睡眠（OR= 1.31; 95 % CI: 1.09-1-57）およびいびき（OR= 1.38; 95 % CI: 1.22-1.57）と有意な関連がみられた。ビールやワインではなくハードリカーの消費について、睡眠の質の低さと有意な関連があった。

結論：アルコール摂取量が多いほど睡眠の質が低く、いびきの増加や短睡眠時間の可能性が高かった。