

論文概要の和文様式

雑誌におけるタイトル: Sleep status varies by age among Japanese women during preconception and pregnancy in a nationwide birth cohort study (the Japan Environment and Children's Study (JECS)).

和文タイトル: 大規模出生コホート研究(エコチル調査)における妊娠前と妊娠中の日本の女性の年代ごとの睡眠状況について

ユニットセンター(UC)等名: メディカルサポートセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: Sleep and Biological Rhythms

年: 2018 月: 卷: 頁:

筆頭著者名: 小西瑞穂

所属UC名: メディカルサポートセンター

目的: 妊娠中の女性は妊娠中でない女性に比べて睡眠の問題が生じやすい。我々はエコチル調査に参加する日本人女性の妊娠前と妊娠中の睡眠パターンについて年代ごとの違いを検討することを目的とする。

方法: 睡眠状況についての質問票を妊娠中の女性に妊娠初期、中期あるいは後期の2時点で配布した。起床時間、就寝時間、睡眠時間、睡眠の質について103,099名を対象に分析を行った。

結果: 20歳未満の女性は他の年代の女性に比べて、妊娠前と妊娠中の起床時間、就寝時間共に最も遅く、睡眠時間が最も長かった。また、統計的には明らかな差はないものの、10代の妊娠中の女性の起床時間と就寝時間は妊娠前から妊娠中期あるいは後期にかけて遅くなっていた。さらに、若ければ若いほど妊娠中の女性は十分な睡眠時間をとっているにもかかわらず、睡眠の問題を感じ、睡眠による休息感が少なかった。

考察: (研究の限界を含める)

本研究は、日本における大規模出生コホート研究における妊娠中の女性の睡眠状況の初めて報告である。結果から、10代の女性の妊娠前と妊娠期の起床時間、就寝時間は遅く、睡眠時間が他の年代と比べて長かった。また、10代の女性は睡眠の問題を感じ、睡眠による休息感が少なかった。これらは10代の女性のライフスタイルの特徴や10代の妊娠という社会的に不利な状況が関連している可能性を示唆しているのかもしれない。しかし、我々の睡眠データは妊娠初期のデータがなく、主観的標準化されていない質問票からのデータである。今後は妊娠初期のデータを含めた客観的データからの検討も必要である。

結論: 妊娠した女性の睡眠は年代によって異なり、若い女性ほど他の年代に比べて睡眠の問題を感じており、睡眠による休息感が少なかった。今後の研究では、これらの妊娠中の女性の睡眠時間の影響が彼女たちの子どもの健康や発達にどのように影響するかを検討することができるだろう。