

論文概要の和文様式

雑誌における論文タイトル:

Maternal sleep duration and neonatal birth weight: The Japan Environment and Children's Study

和文タイトル:

妊婦の睡眠時間と新生児の出生体重の関連

ユニットセンター(UC)等名: 福島ユニットセンター

サブユニットセンター(SUC)名:

発表雑誌名: BMC Pregnancy and Child Birth

年: 2021 DOI: 10.1186/s12884-021-03670-3

筆頭著者名: 村田 強志

所属 UC 名: 福島ユニットセンター

目的:

妊婦にとって適切な睡眠時間はあまりよくわかっていません。今回我々は、エコチル調査のデータを用いて、妊婦の睡眠時間と新生児の出生体重(産まれた時の体重)の関連について調べました。

方法:

2011年から2014年のエコチル調査のデータを用い、妊婦の妊娠中期の睡眠時間と出生体重が2500g未満の低出生体重児の出生と子宮内胎児発育不全(妊娠中赤ちゃんの発育が不十分となること)児の出生の関連につき統計解析を行いました。この統計解析では、妊婦の年齢や体格、喫煙の有無や学歴、収入といった社会的な背景、さらには新生児の出生体重に大きく影響する妊娠中の体重増加を考慮した解析を行っております。

結果:

82,171人の妊婦について解析しました。妊婦を睡眠時間によって5つのグループ、6時間未満、6時間以上8時間未満、8時間以上9時間未満、9時間以上10時間未満、10時間以上12時間以下に分けました。厚生労働省で一般的な成人について推奨されている睡眠時間である6時間以上8時間未満の睡眠の妊婦と比較した場合、適切な体重増加をした妊婦では、9時間以上10時間未満の睡眠は、低出生体重児や子宮内胎児発育不全児が約0.9倍増加する、すなわち、起こりにくかったといった結果でした。

考察(研究の限界を含める):

今回の調査で、9時間以上10時間未満の睡眠の妊婦において、低出生体重児や子宮内胎児発育不全児が産まれにくくなるという結果が得られました。一方で、その他の睡眠時間の妊婦においては、特に違いはみられませんでした。しかしこの結果は適正な体重増加(概ね12kg未満)の妊婦に限ります。また、今回の調査における妊婦の睡眠時間は自己回答式の調査票の結果に基づいており、妊娠時期などによって睡眠時間にばらつきが出る可能性があるといった研究の限界点もあります。

結論:

適正な体重増加(概ね12kg未満)の妊婦が9時間以上10時間未満の睡眠時間をとることで、低出生体重児や子宮内胎児発育不全児出生を減らせる可能性が示唆されました。妊婦にとっての最適な睡眠時間に関するさらなる研究が望まれます。