

氏名	寺部 基
学位の種類	博士(医学)
学位記番号	甲第1294号
学位授与の日付	2022年3月13日
学位論文題名	Association between long-term alcohol consumption and insomnia symptoms in civil servants: Aichi Workers' Cohort Study 「公務員における長期的なアルコール摂取と不眠症状の関連について：愛知職域コホート研究」 Fujita Medical Journal. in press
指導教授	岩田 仲生
論文審査委員	主査 教授 中田 誠一 副査 教授 今泉 和良 教授 渡辺 宏久

論文内容の要旨

【目的】

健常者における不眠症状に対する習慣的なアルコール摂取の影響は、未だに解明されていない。本研究では、公務員の長期にわたる具体的な飲酒習慣と不眠症状との関連を、5年間隔で実施した生活習慣アンケートの情報をを用いて検証した。

【方法】

2013年に公務員を対象としたベースライン調査を実施し、5年後に同様のフォローアップ調査を行い、2861人の回答が得られた。不眠症状(入眠困難、中途覚醒、もしくは起床時の倦怠感)については、自己申告により過去一か月間に週3日以上頻度で不眠症状を認めると回答した者を「不眠症状あり」とした。飲酒習慣については、飲酒頻度(毎日、もしくは週3日以上)と一日あたりの飲酒量(20g/日以上、もしくは60g/日以上)について、ベースライン調査、フォローアップ調査とも、同様の飲酒習慣ありと回答した者を「飲酒習慣の継続あり」とした。各不眠症状について、ベースライン調査で不眠症状を認めなかった群を抽出し、前述の各飲酒習慣の継続が、フォローアップ調査時の不眠症状に与える影響について、年齢、性別、喫煙、既往(身体疾患、睡眠時無呼吸症候群、抑うつ状態)、独居の有無を調整したロジスティック回帰分析を用いて評価した。また、飲酒頻度の解析時には飲酒量の継続(20g/日以上または60g/日以上)を調整し、飲酒量の解析時には飲酒頻度の継続(毎日または週3日以上)を調整した解析も行った。

【結果】

2861名の参加者のうち、男性は71.7%、平均年齢は47.4歳で、60歳以上は6.1%だった。毎日の飲酒の継続は入眠困難の起こり難さと関連し[多変調整オッズ比：0.42；95%信頼区間：0.20-0.89]、週3日以上飲酒の継続は中途覚醒のし易さと関連した[多変調整オッズ比：1.48；95%信頼区間：1.16-1.90]。飲酒量の継続と各不眠症状との関連は認めなかった。飲酒量、飲酒頻度の継続をそれぞれ調整して行った解析でも同様の傾向を示した。

【結論】

長期的な飲酒習慣の継続と不眠症状の関連について検証を行った。飲酒量の継続と不眠症状との関連は認めなかったが、飲酒頻度の継続と不眠症状に関しては有意な関連を認めた。毎日飲酒を継続することは、主観的な寝つきの改善を促すが、週3日以上飲酒の継続ではこの関連を認めなかった。反対に、週3日以上飲酒習慣の継続は中途覚醒のしやすさと関連したが、毎日飲酒の継続ではこの関連は認めなかった。この結果は、一見すると毎日飲酒する習慣の方が寝つきを改善し、中途覚醒のし易さと関連しないため、良い習慣のように思えるが、週3日以上飲酒では、飲酒しない日の中途覚醒に関する結果を反映している可能性がある。そのため、毎日飲酒をすることは、睡眠の質の低下に気づくことなく、主観的な睡眠の改善が得られる結果となると考える事も出来る。主観的な睡眠の改善が得られていることから、仮に依存が形成されていても気づかない為、毎日の飲酒習慣はアルコール依存症の発症を助長する可能性が示唆される。

論文審査結果の要旨

本研究は、公務員を対象に数年毎に実施されているコホート研究において、5年の間隔で不眠と飲酒習慣のデータの得られた2861名を対象に、飲酒習慣の継続と不眠症状との関連を調査したものである。飲酒習慣について、頻度として毎日飲酒と週3日以上飲酒、量として1日20g以上と60g以上をカットオフとして設定し、不眠症状としては入眠困難、中途覚醒、起床時の疲労の3つについて、ベースラインの2013年にみられなかった不眠症状が2018年に生じた頻度と、それぞれのカットオフによる飲酒習慣の違いとの関連をロジスティック回帰分析で検討している。結果として、毎日の飲酒の継続が入眠困難の生じにくさと関連し、他方週3日以上飲酒の継続は中途覚醒の生じやすさと関連を示した。飲酒量と不眠症状との関連は認められなかった。申請者は、毎日飲酒の継続によって不眠は露見しづらくなっているが、一方で週3回以上の飲酒の継続により中途覚醒が増えていることから、毎日飲酒では長期飲酒による睡眠への悪影響がマスクされ、アルコール依存症を助長する可能性があると考えた。審査会では、毎日飲酒を継続することが睡眠にとって好ましい影響を与えうるとの解釈も可能であり、アルコールをやめることが真に睡眠に対して好ましいかどうかについては更にエビデンスを要するであろうとの指摘もされた。十分なサンプル数に対して詳細に統計学的検討が加えられており、学位授与に値すると考えられた。