



Title	妊娠中の睡眠関連の不快症状と睡眠の質及び睡眠習慣に関する研究
Author(s)	ライナス, 治子
Citation	大阪大学, 2009, 博士論文
Version Type	
URL	https://hdl.handle.net/11094/49974
rights	
Note	著者からインターネット公開の許諾が得られていないため、論文の要旨のみを公開しています。全文のご利用をご希望の場合は、 https://www.library.osaka-u.ac.jp/thesis/#closed 大阪大学の博士論文について

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

【2】	
氏 名	らいなす しんかわ はるこ ライナス(新川)治子
博士の専攻分野の名称	博士(保健学)
学 位 記 番 号	第 22806 号
学 位 授 与 年 月 日	平成 21 年 3 月 24 日
学 位 授 与 の 要 件	学位規則第4条第1項該当 医学系研究科保健学専攻
学 位 論 文 名	妊娠中の睡眠関連の不快症状と睡眠の質及び睡眠習慣に関する研究
論 文 審 査 委 員	(主査) 教授 島田三恵子 (副査) 教授 大橋 一友 教授 永井利三郎

論 文 内 容 の 要 旨

妊娠中のマイナートラブルに関する包括的な調査から、妊娠中の睡眠に関連した症状の発症状況を明らかにし、妊娠初期から末期にかけての睡眠の質、睡眠習慣、及びストレスとの関連を検討した。

妊娠中のマイナートラブルについては、この20年包括的な調査が行われてこなかった。そのため、95症状からなる新たな調査票を作成し、全国11施設で1460名の妊婦に配布し、623名(42.7%)の有効回答が得られた。その結果、50%以上の妊婦に発症する症状が45症状あることが明らかとなった。妊娠中の強い眠気、熟睡困難感、及び入眠困難感は、各々85.7%、73.8%、67.1%の妊婦に発症しており、マイナートラブルの中でも発症率の高い症状であることが明らかとなった。また、妊娠中の睡眠の質は妊娠全期を通じcut off値

5.5より高く一般成人より悪い傾向が見られ、特に妊娠末期は20歳代及び30歳代の一般女性よりも有意に睡眠の質が悪いことが明らかとなった。さらに、睡眠の質は妊娠経過に伴う筋関節症状(腰背部痛、骨盤痛、下肢のだるさや痛みなど)や精神症状、及びストレスとの関連がみられた。眠気は妊娠全期を通じ同年代の一般女性よりも有意に強かった。眠気の程度はマイナートラブルやストレスとの関連がみらないことから、妊娠そのものの影響が推測された。

そこで、妊娠初期から末期にかけての睡眠の質と睡眠習慣を調査した。その結果、妊婦の就床時刻、入眠時刻は妊娠経過と共に遅くなっていた。また、就床時刻や入眠時刻の遅い妊婦では夜間睡眠時間が短くなってしまっており、妊娠末期では夜間睡眠時間が短い妊婦ほど睡眠の質が悪くなっていた。さらに、入眠潜時(就床から入眠するまでに要する時間)が長い妊婦ほど睡眠の質が悪かった。

以上の結果から、質のよい睡眠には早期就床と、速やかに眠りにつく工夫が重要であることが示唆された。また、妊婦の睡眠の質を高める援助として、腰背部痛、骨盤痛、下肢のだるさや痛み、イライラ感、抑うつ感、ストレスの緩和が重要であることが示唆された。

論文審査の結果の要旨

妊娠中は生理的変化、自律神経及び内分泌環境の変動により、睡眠関連の不快症状を含む様々な症状が発症する。妊娠中を健康で快適に過ごすことは円滑な妊娠の受容や母性意識の形成に影響するばかりでなく、胎児及び新生児の健康な発育発達や、妊娠合併症の予防に重要である。しかし、これらのマイナートラブルに関する包括的調査は行われておらず、妊娠中の睡眠関連の不快症状に関しては明らかにされていない。

そこで、妊娠中のマイナートラブルに関する包括的な調査から、妊娠中の睡眠に関連した症状の発症状況を明らかにし、妊娠初期から末期にかけての睡眠の質、睡眠習慣、及びストレスとの関連を検討した。

本研究では、95症状からなる新たな調査票を作成し、全国11施設で1460名の妊婦に配布し、623名(42.7%)の有効回答が得られた。その結果、50%以上の妊婦に発症する症状が45症状あることが明らかとなった。妊娠中の強い眠気、熟眠困難感、及び入眠困難感は、各々85.7%, 73.8%, 67.1%の妊婦に発症しており、マイナートラブルの中でも発症率の高い症状であることが明らかとなった。また、妊娠中のPSQIによる睡眠の質は妊娠全期を通じcut off値5.5より高く、一般成人より悪い傾向が見られ、特に妊娠末期は20歳代及び30歳代の一般女性よりも有意に睡眠の質が悪いことが明らかとなった。さらに、睡眠の質は妊娠経過に伴う筋関節症状(腰背部痛、骨盤痛、下肢のだるさや痛みなど)や精神症状、及びストレスとの関連がみられた。眠気は妊娠全期を通じ同年代の一般女性よりも有意に強かった。眠気の程度はマイナートラブルやストレスとの関連がみらないことから、妊娠そのものの影響が推測された。

そこで、妊娠初期から末期にかけての睡眠の質と睡眠習慣を調査した。その結果、妊婦の就床時刻、入眠時刻は妊娠経過と共に遅くなっていた。また、就床時刻や入眠時刻の遅い妊婦では夜間睡眠時間が短くなってしまっており、妊娠末期では夜間睡眠時間が短い妊婦ほど睡眠の質が悪くなっていた。さらに、入眠潜時(就床から入眠するまでに要する時間)が長い妊婦ほど睡眠の質が悪かった。

以上の結果から、質のよい睡眠には早期就床と、速やかに眠りにつく工夫が重要であることが示唆された。また、妊婦の睡眠の質を高める援助として、腰背部痛、骨盤痛、下肢のだるさや痛み、イライラ感、抑うつ感、ストレスの緩和が重要であることが示唆された。

本研究は、妊娠中の健康管理や妊婦のセルフケアに対する助言に重要な示唆を与えるものであり、博士(保健学)の学位授与に値するものと考える。