

田口 勇次郎¹, 向當 さや香¹, 半戸 志麻¹, 遠藤 拓郎²

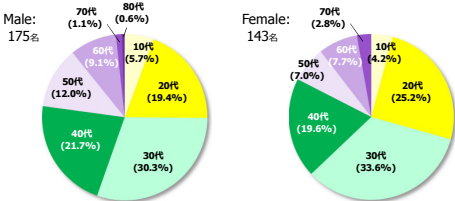
¹キッセイコムテック株式会社 医療ソリューション部, ²スリープクリニック 調布

目的: 睡眠計測サービスを利用したお客様の睡眠傾向を分析する。

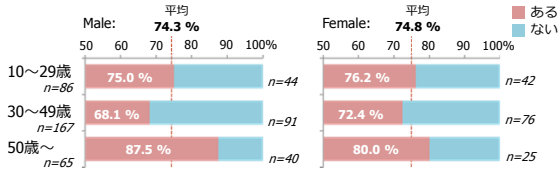
利用者の年齢層と主観

< 利用者 > 全318名 (平均年齢: 38.8歳) 期間: 2009/11~2013/01

20~40代が74.5%を占め、男女差はない。



< 睡眠への不満の有無 > 計測時のアンケートにて男女とも約75%が「睡眠に不満がある」とした。



以下、年齢を 10~29歳 30~49歳 50歳以上 3つに区分して比較した。

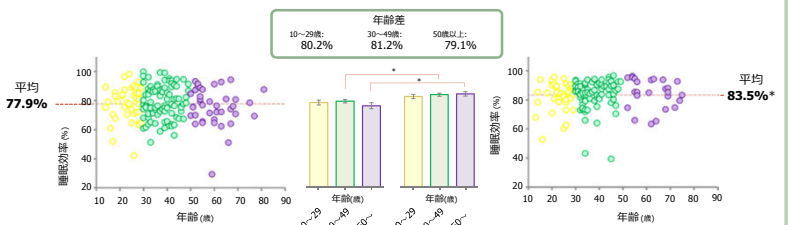
(**p<0.01, *p<0.05: Mann-Whitney U-testによる)

睡眠変数

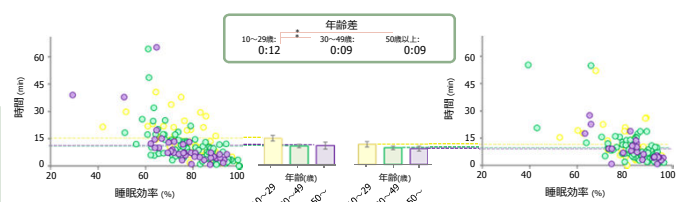
Male (n=175)

Female (n=143)

睡眠効率: 年齢層に差はないが、女性は睡眠効率が有意に高い。

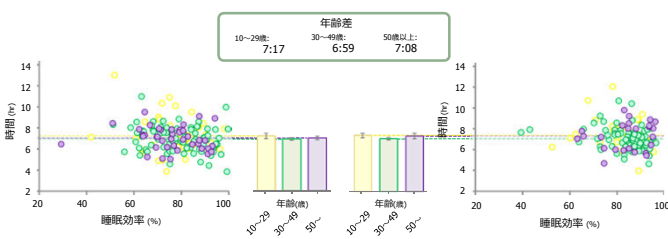


睡眠潜時: 10~20代は有意に長い。

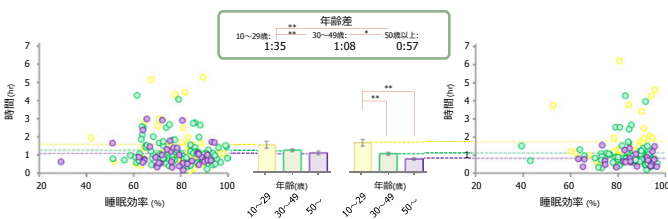


Male (n=175) Female (n=143)

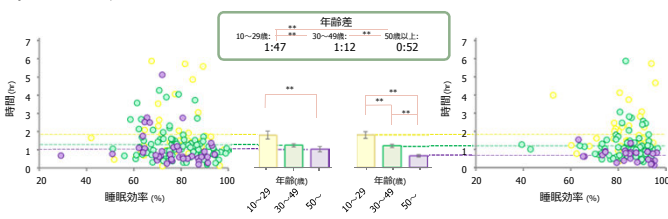
総就床時間: 年齢層、男女間に差は見られない。



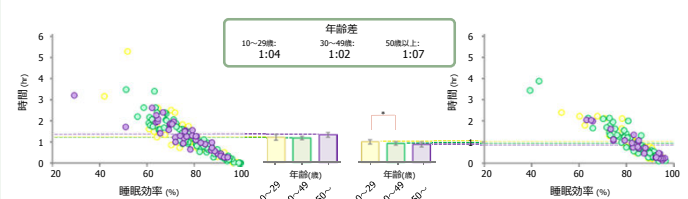
就床時刻のばらつき: 加齢とともに少なくなった。



離床時刻のばらつき: 加齢とともに少なくなった。



中途覚醒時間: 年齢層、男女間に大きな差は見られない。



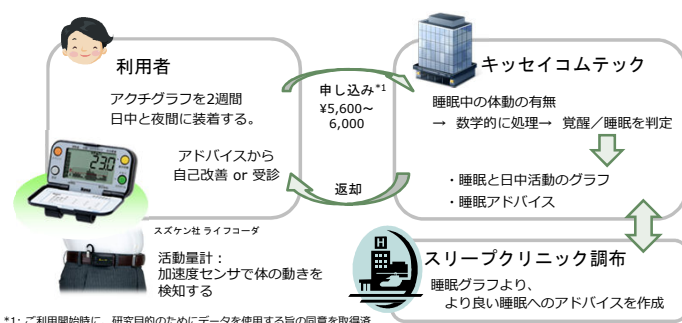
考察:

- 1) 女性の方が男性に比べて高い睡眠効率であるのに対し、主観評価に男女差がないことから、女性において主観と客観的評価の乖離がみられた。
- 2) 若年層において、就床・離床時刻が毎日大きく変動することによって入眠までに時間がかかり、生活リズムの乱れを引き起こす様子が示唆された。
- 3) 高齢層ほど睡眠に不満がある割合が高く、一般的な認識と一致するが、睡眠変数に高齢層の睡眠の質が悪いことを示す要素はなく、主観と客観的評価の乖離がみられた。

結論:

客観的に睡眠を把握するために、行動計による測定が必要である。

睡眠計測サービスとは



睡眠/覚醒判定の方法

