

Sex differences in factors associated with poor subjective sleep quality in athletes

| | |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: English 出版者: 公開日: 2019-03-20 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 川崎, 優 メールアドレス: 所属: |
| URL | https://jair.repo.nii.ac.jp/records/2002297 |

授与機関名 順天堂大学

学位記番号 甲第 2075 号

Sex differences in factors associated with poor subjective sleep quality in athletes

(アスリートの主観的睡眠の質の低下に関連する因子における男女差の検討)

川崎 優 (かわさき ゆう)

博士 (医学)

論文内容の要旨

アスリートのコンディション管理において睡眠は重要な因子である。一般的に女性では男性に比して主観的睡眠の質が低下しているとされ、女性アスリートにおいても同様であることが予想される。しかし、その頻度や主観的睡眠の質の低下に関連する因子についての報告は少ない。女性が男性に比べて睡眠の質について不満を持ち、閉経後に睡眠障害がより顕著に出現することを考慮すると、女性アスリートにおいて主観的睡眠の質の低下は月経異常に関連している可能性が非常に高い。本研究の目的は、女性アスリートの主観的睡眠の質の低下に関連する要因を同定することである。16~40歳の公募に応じた男性アスリート 207 名・女性アスリート 215 名を対象とし質問紙による調査を行った。Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)、Epworth Sleepiness Scale (ESS)、Short Form (SF)-8 を用いて過去 1 か月間における主観的な睡眠の質、主観的眠気、および健康関連 QOL の評価を行った。さらに競技歴、月経異常、生活・睡眠習慣・環境などの情報を収集した。男性アスリートに比して、女性アスリートにおいて PSQI 値が有意に高値であった。105 名 (48.8%) の女性アスリートにおいて主観的睡眠の質の低下が認められ、また主観的眠気、および健康関連 QOL も同様に低下していた。さらに睡眠の質低下に関する多変量解析では、睡眠効率の低下、就寝 2 時間以内の入浴、飲酒習慣および睡眠時に騒音が気になることに加えて、月経異常があることが因子として同定された。(odds ratio, 1.96; P=0.046) 女性アスリートでは、就寝 2 時間以内の入浴、飲酒習慣、および環境騒音に加えて月経異常の存在は、主観的睡眠の質を損なう可能性がある。したがって、月経異常などに対する介入は、女性アスリートのコンディション管理において、有効な戦略になりうるものと思われる。