19　維持血液透析患者の睡眠における季節変化：質問紙調査

佐久総合病院[1)]　佐久医療センター[2)]
荻原英慧[1)]　中澤友香[1)]　小山美幸[1)]　土屋明由実[1)]　村上穣[2)]　池添正哉[1)]

【背景】

始めに睡眠とは、健康増進・維持に不可欠な休養活動である。透析患者にとって、不眠はQOLの低下を招くだけでなく、代謝機能や免疫機能・認知機能低下とも関連する。

佐久地域は県内有数の農村地帯であり、季節毎に生活リズムが異なる透析患者も多いため、当院の維持血液透析患者の睡眠の実態を把握し、季節による変化を比較した。

【対象・方法】

当院の外来維持血液透析患者を対象に、2023年7月～8月の夏の期間と、2024年2月～3月の冬の期間で、ピッツバーグ睡眠質問票(以下PSQI)を用いて、睡眠に対する質問紙調査を実施し比較した。

PSQIとは、睡眠障害の程度を評価するためのスケールであり、睡眠の質・入眠時間・睡眠時間・睡眠効率・睡眠困難・睡眠薬の使用・日中覚醒困難の7要素から構成されている。

研究実施にあたり、当院倫理委員会の承認を得ました(R202303-06)。

【結果】

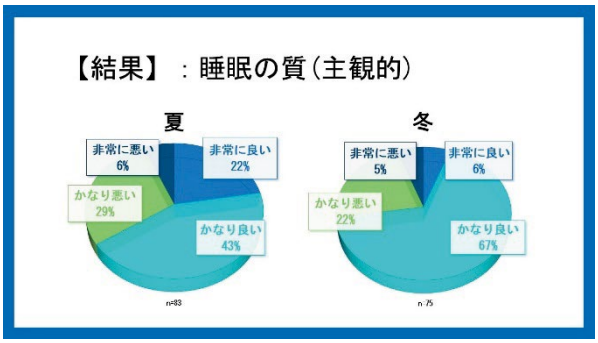
当院外来維持血液透析患者108名、夏の調査では83名(76%)、冬の調査では75名(69%)の患者から回答が得られた。

回答頂いた患者の平均透析歴は7年、平均年齢は66歳、男性が75%、原疾患は糖尿病性腎症が30%と最も多かった。

入眠時刻は、夏が23時台が最も多く33%、冬も23時台が最も多く30%であった。

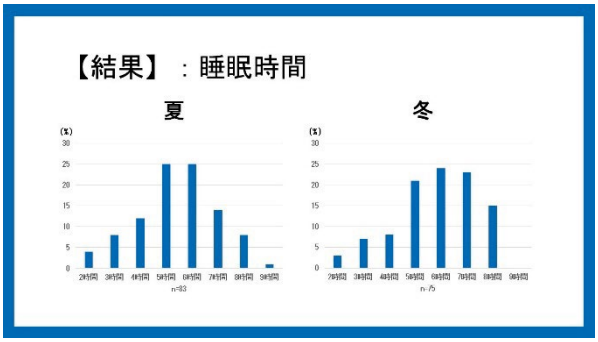
起床時刻は、夏が5時台が最も多く40%、冬は5時前が最も多く30%であった。平均睡眠時間は夏が5時間8分、冬が5時間33分との結果だった。

Ⅰ主観的睡眠の質



夏は72%、冬は67%と夏・冬ともに7割以上の患者が自身の睡眠の質を良いと評価した。

Ⅱ 睡眠時間

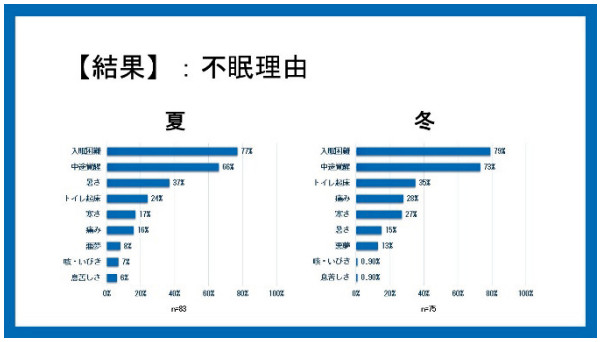


夏は5時間～6時間睡眠が25%と最も多く、冬は6時間睡眠が24%と最も多かった。

問合せ先：荻原　英慧　〒384-0301 佐久市臼田197番地
佐久総合病院透析センター　(TEL 0267-82-3131)

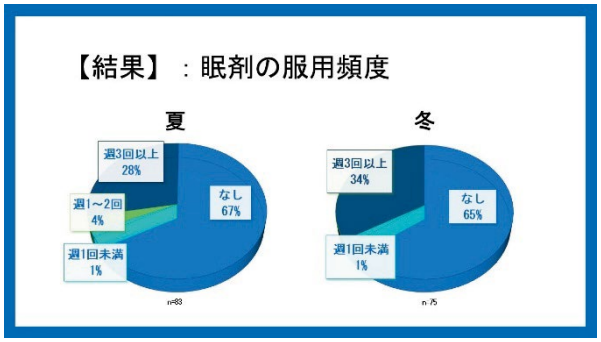
平均睡眠時間は夏が 5 時間 8 分、冬が 5 時間 33 分であった。

Ⅲ 不眠理由



夏・冬ともに入眠困難が最も多く、次いで中途覚醒が多かった。
それ以外では、夏が暑さ、冬は痛みが多かった。

Ⅳ 眠剤の服用頻度



夏・冬ともに服用していない患者が最も多かった。1週間に3回以上服用している患者は夏が28%、冬が 34%とやや多かった。

【考察】

夏と冬の睡眠の実態を比較した今回の調査では、主観的な睡眠の質に大きな差は認められなかった。不眠の理由としては、入眠困難・中途覚醒以外に、夏は暑さ・冬は痛みが多かった。
不眠の原因は多岐にわたるため、個別のアプローチの重要性が示唆された。

【まとめ】

主観的睡眠の質は季節による差がない結果となった。器質的研究による詳細な検討が必要である。

著者の利益相反(conflict of interest:COI)開示：本論文に関連して特に申告なし

【参考文献】

。

○ Doi Y, Minowa M, Uchiyama M, Okawa M, Kim K, Shibui K, Kamei Y. Psychometric assessment of subjective sleep quality using the Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-J) in psychiatric disordered and control subjects. Psychiatry Res 2000; 97 (2-3):165-172.

○ 土井由利子, 簑輪眞澄, 大川匡子, 内山真: ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成. 精神科治療学 1998; 13 (6); 755-769. (＊英語による引用:Doi Y, Minowa M, Okawa M, Uchiyama M. Development of the Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. Japanese Journal of Psychiatry Treatment 1998; 13 (6): 755-763 (in Japanese).)