

# 就労世代の不眠に起因するうつ病、睡眠時無呼吸症候群における考察

Consideration on depression and sleep apnea syndrome caused by insomnia among working generations

全国健康保険協会静岡支部  
Japan health insurance association shizuoka branch

## Introduction

就労世代における不眠は、メンタルヘルス不調やメタボリックシンドロームなど、種々の疾病との関連が指摘されている。不眠が続くとうつ病を引き起こす一因となり、またうつ病の過程で睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われる症例も多く報告されている。そしてSASは睡眠が分断されるため、睡眠の質の低下を引き起こす。

以上より不眠、SAS、うつ病は併存する可能性が考えられる。

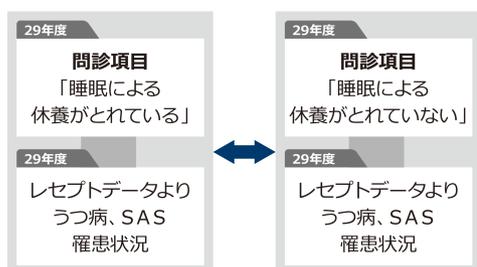
そこで、本研究では、勤務先の健康診断の問診結果より、不眠を訴えた者のうつ病及びSASの罹患率、また不眠を訴えた者の2年以内のうつ病の罹患率、さらに不眠を訴えた者の1年後、2年後における不眠症の治療状況を調査し、睡眠が十分に取れていない者におけるメンタルヘルス分野の実態把握を目的とする。

## Method

下記について、 $\chi^2$ 検定にて検証し、有意水準は $p < 0.05$ とした。なお、解析にはSPSS ver22を使用した。

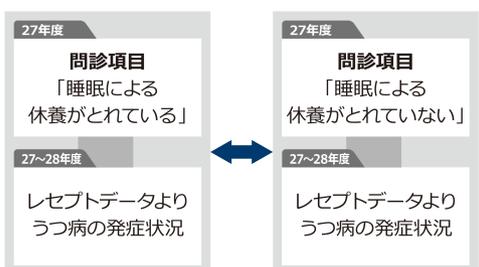
### 不眠を訴えた者と、睡眠がとれている者のうつ病、SASの罹患率を検証する。

協会けんぽ静岡支部の生活習慣病予防健診  
29年度受診者データ 睡眠に関する問診欄  
回答者 344,236人



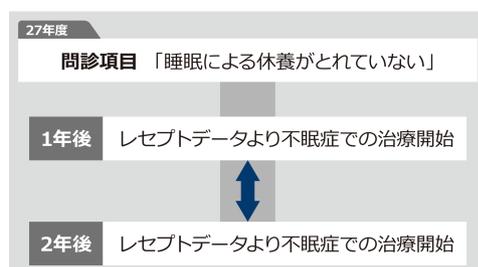
### 不眠を訴えた者と、睡眠がとれている者の2年以内におけるうつ病の発症率を検証する

協会けんぽ静岡支部の生活習慣病予防健診  
27年度受診者データ 睡眠に関する問診欄  
回答者 274,885人



### 不眠を訴えた後、1年後、2年後に不眠症にて治療を開始した者の状況を検証

協会けんぽ静岡支部の生活習慣病予防健診  
27、28、29年度受診者データ 睡眠に関する問診欄回答者 185,425人



## Result

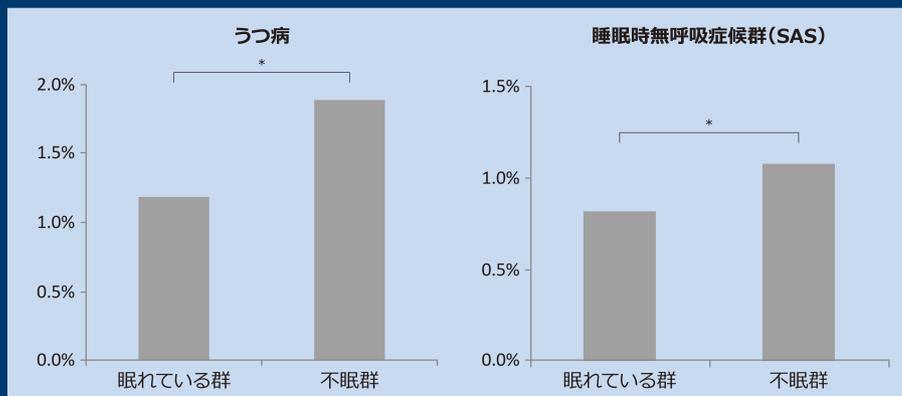


Fig1 Depression and SAS prevalence of group taking rest by sleep and groups complaining of insomnia

平成29年度の健康診断受診者において、「睡眠による休養が取れていない」と答えた者と「取れている」と答えた者のうつ病、SASの罹患率を検証した。

「睡眠による休養が取れていない」と答えた者のうつ病の罹患率1.87%、SASの罹患率1.08%であり、「取れている」と答えた者の罹患率より、有意に高かった。

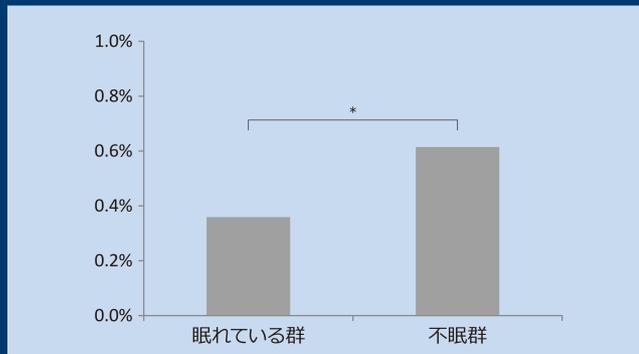


Fig2 Depression incidence within 2years of group taking rest by sleep and groups complaining of insomnia

平成27年度の健康診断受診者において、「睡眠による休養が取れていない」と答えた者と、「取れている」と答えた者の2年以内におけるうつ病の発症状況を検証した。

「睡眠による休養が取れていない」と答えた者のうつ病の2年以内における発症率は0.6%であり、「取れている」と答えた者の発症率より、有意に高かった。

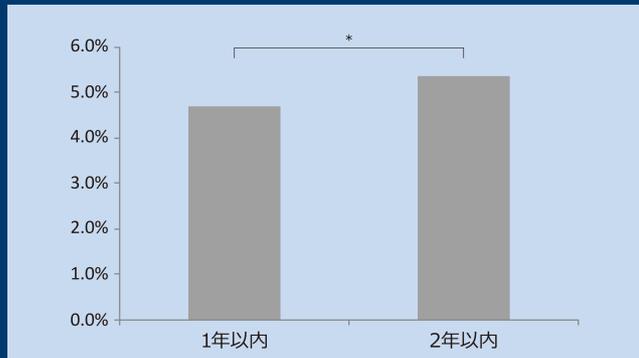


Fig3 Insomnia treatment start rate of group that insomnia is the first year and group that insomnia is the second years

平成27、28、29年度の健康診断において、「睡眠による休養が取れていない」状態が1年のみの群と、2年間続いた群における、「不眠症」での治療開始状況を検証した。

「睡眠による休養が取れていない」状態が2年続いた群は、1年のみの群と比べ、「不眠症」で治療を開始した者の割合が有意に高かった。

## Consideration

不眠を継続的に訴える者はうつ病、SASの罹患可能性が高いことが示唆された。

不眠を訴え始めた場合、うつ病の発症に至る可能性は、睡眠が取れている群に比べ有意に高く、不眠がうつ病の一因になっている可能性が示唆された。

不眠を訴え始めると1年目より、2年目へ経過するにつれ、不眠症の確定診断割合は有意に高くなる。

健康診断における不眠の訴えは、重要なシグナルであり、企業が社員の当該データを適切に把握し、対策を講じることは、社員のメンタルヘルスケアにもつながるとともに、労働力の低下防止、近年注目される働き方改革の観点からも重要であると考えられる。

## COI開示

## 第7回協会けんぽ調査研究フォーラム

演題：就労世代の不眠に起因するうつ病、睡眠時無呼吸症候群における考察

本発表に関連して、開示すべきCOI (conflict of interest)関係にある企業等はありません。