

京都大学教育研究振興財団助成事業
成 果 報 告 書

平成24年10月13日

公益財団法人京都大学教育研究振興財団
会 長 辻 井 昭 雄 様

所属部局・研究科 医学研究科・人間健康科学系専攻・看護科学コース

職 名・学 年 修士課程2年

氏 名 齊 藤 麻 菜 美

助 成 の 種 類	平成24年度・国際研究集会発表助成		
研 究 集 会 名	国際時間生物学会議 (International congress on chronobiology / 27th conference of international society for chronobiology)		
発 表 題 目	アジアの学生における睡眠習慣とQOLの関係 (Relationship of sleep habit of asian students to their QOL)		
開 催 場 所	インド／ニューデリー		
渡 航 期 間	平成24年10月2日～平成24年10月11日		
成 果 の 概 要	タイトルは「成果の概要／報告者名」として、A4版2000字程度・和文で作成し、添付して下さい。「成果の概要」以外に添付する資料 <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有()		
会 計 報 告	交付を受けた助成金額	200000円	
	使用した助成金額	200000円	
	返納すべき助成金額	0円	
	助成金の使途内訳	渡航費(査証手数料含む)	161905円
		登録費	525USドル(約42000円)
		203905円に充当	
当財団の助成について	(今回の助成に対する感想、今後の助成に望むこと等お書き下さい。助成事業の参考にさせていただきます。) 今回助成をいただくことができ、大変嬉しく思います。国外での初めての学会参加で日本では経験できないことを経験させていただきました。また、発表も日本で行うのはまた異なり、自身の課題が見えてきました。語学もそうですが、何よりも研究に対する想いが変わりました。 本当に感謝しております。今後の助成に望むことは、このように素晴らしい助成をもっと多くの人が、応募・挑戦すべきだと感じました。多くの研究者が助成に参加されることを願います。		

**平成24年度京都大学教育研究振興財団
国際研究集会発表助成報告書**

医学研究科・人間健康科学系専攻 修士課程2年 齊藤麻菜美

集会名：(和文) 国際時間生物学会議

(英文) International Congress on Chronobiology

開催期間：平成24年10月3日～10月7日

開催地：インド, ニューデリー, デリー大学

題目：(和文) アジアにおける学生の睡眠習慣とQOLの関係

(英文) Relationship of sleep habit of Asian students to their QOL

【会議の概要】

本会議は、「第27回国際時間生物学会議学術大会」と「第24回インド時間生物学会学術会議」の合同開催による国際会議であった。今回のテーマは、以下の通りであった。

1. 個人や集団の発展や加齢における生体リズムを含む生活の問題点の時間的変化に関する将来的な研究
2. その時間的変化のメカニズムの解明
3. 時間生物学の広い理解と教育の促進
4. 人類における基礎と生物学・生理学・衛生学や医療科学に対する時間生物学的発見の実用的な応用を育成
5. 時間生物学研究者との実践者との有効的な連関

参加国数・国名は、29か国 (USA, UK, France, Germany, JPN, Israel, Turkey, India, Brazil, Italy, Spain, China, Korea etc.) に及び、参加者総数は、約400名であった。

【研究発表の概要】

睡眠の満足感についての国際比較は欧米と日本の比較が報告されているが、生活様式や価値観は近いと思われる。アジア人同士の比較検討した研究は少ない。近年睡眠障害を訴える日本人は多いが、睡眠環境は問題がないにも関わらず、睡眠に不満を持っている現状を知り、報告者は、健康な学生を対象にタイとの日本の比較調査を行った。

今回の研究目的は、アジアにおける睡眠の質とQOLの関係を明らかにすることである。日本とタイの381人の学生を対象として、睡眠の質を測定するピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)、QOLを測定するWHOQOLBREFを用いた調査を行った。

結果として、平均就床時間は日本6.2時間、タイは6.32時間であった。PSQIのスコアは、日本に比較してタイでは高かった。つまり、タイの方が日本に比べて睡眠が悪かった。下部ドメインである睡眠時間、睡眠困難、日中の覚醒困難でもタイの方が不良であった。しかしながら、平均QOL値は日本よりタイのほうが高く、4つのドメインともに有意にタイのほうが高かった。睡眠の質と身体的健康の比較では、日本は相関係数が0.5であったのに対して、タイは0.172と低値であった。この結果は、本来、睡眠が良いとQOLは高いと予想されるのに、必ずしも真で

はないことを示し、QOL は低いに関わらず、睡眠の質が高い群（タイタイプ）が存在することを示唆していた。この知見は我が国で今後、睡眠の問題が増えることが予想され、不眠に対する看護介入開発の一つの突破口になると考えられた。

質疑応答では、研究はタイと日本とで研究しているが、インドとの比較も面白いのではないかと、この要因の一番は何だと考えるかなどと問われた。また、睡眠と QOL の結果だけでなく、背景である食事（朝食の摂取頻度）や夜の活動などの日本とタイの違いを、睡眠の質や QOL の結果の要因としても考えられるとのご指摘をいただき、今後の研究の視野が広がった。

【参加意義】

学会は、時間生物学の基礎研究だけでなく、医学への臨床応用研究を大きな目的とした学会であり、様々な専門家が集まり、時間生物学に関する最新の情報、世界各国での時間生物学の現状や課題について知ることができた。日本国内においても、睡眠の問題を抱える人は多く、さらに、社会の 24 時間化問題と原発事故による節電対策が体内時計と直結しており（人は光をあびて生体リズムを調節するため）、時間生物学に関する課題は多い。また、看護学からの参加はきわめて少なく、このような学会からの発信は上記の点から重要であると感じた。今回、体内時計のメカニズムやそれに伴う多くの研究を知ることができ、今後の研究に生かしていきたいと考える。

【謝辞】

今回このような貴重な体験ができたのも、京都大学教育研究振興財団の助成をいただくことができたからであり、ここに心より感謝申し上げます。