# 睡眠衛生は若年者のロコモティブシンドロームのリスクを減少させるか？

田中　亮[1)]　林　光緒[1)]　緒形　ひとみ[1)]　鄭　勲九[2)]　井関　美菜[1)]
1）総合科学科人間探究領域、2）医系科学研究科共生社会医学講座

## 目　的

- ロコモティブシンドローム（ロコモ）は移動機能が低下した状態であり、そのリスクは若年者にも観察される。
- 移動機能の向上には運動の実施や食の改善が推奨されている。
- それらに加えて適切な睡眠も移動機能の向上に効果的であると考えられるが、睡眠を含めた生活習慣の見直しが若年者の移動機能を向上させるか検討した研究は見当たらない。
- 本研究の目的は**睡眠に着目した生活習慣の見直し（睡眠衛生）が若年者のロコモのリスクに及ぼす効果を検討すること**である。

## 方　法

- **研究デザイン**
  本研究のデザインはランダム化並行群間比較試験だった（UMIN000052267）。
- **対象**
  参加者の選択基準は18歳以上24歳以下の健康な男女であった。
- **割り付け**
  参加者をランダムにコントロール群、標準的介入群、実験的介入群に割り付けた。
- **介入**
  - **コントロール群**はこれまで通りの生活習慣を送った。
  - **標準的介入群**は週3回の運動、食事指導、毎日の朝食摂取を行った。
  - **実験的介入群**は標準的介入群の介入内容に加えて睡眠衛生として睡眠教育動画の視聴、睡眠促進行動（2週間）を行った。
- **主要評価項目**
  主要評価項目は2ステップ値であり評価者を盲検化した。介入期間は8週間であり介入後の2ステップ値を群間で比較した。
- **統計解析**
  ベースライン時の2ステップ値で調整して介入終了時の2ステップ値を群間で比較した。

## 結　果

- 63名が本研究に参加しコントロール群に22名、標準的介入群に20名、実験的介入群に21名が割り付けられた。コントロール群1名が脱落したため最終的に解析された参加者数は62名であった（図1）。
- ベースラインの2ステップ値で調整した結果、介入終了時の実験的介入群の2ステップ値1.62（SD = 0.13）はコントロール群1.58 （0.16）よりも有意に高かったが（$p < 0.05$）、標準的介入群1.64 （0.11）と実験的介入群の間に有意差はなかった（図2）。

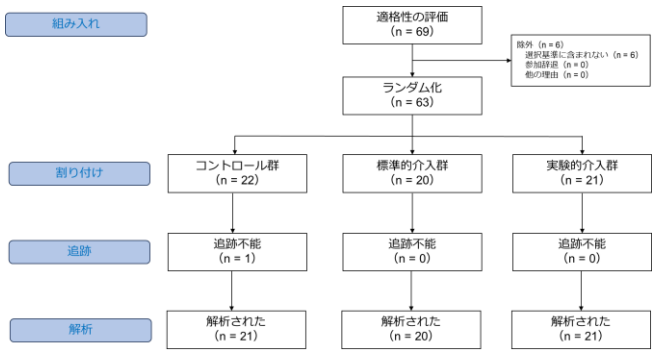


図1　研究参加者のフロー

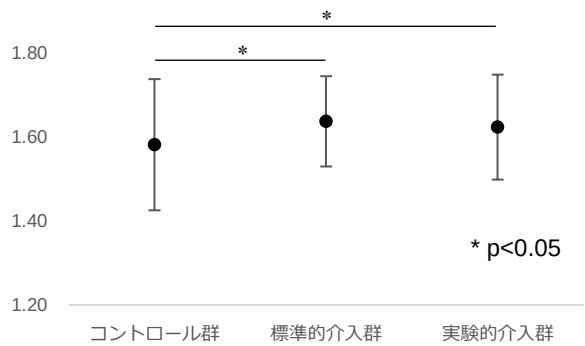


図2　介入終了時の2ステップ値

## 結　論

運動および食に睡眠衛生を加えた生活習慣の見直しは健康的な若年者のロコモのリスクを軽減させる効果があるといえる。ただしその効果は運動および食の見直しだけで得られる効果よりも大きいとはいえない。