いわて東北メディカル・メガバンク機構　研究計画書（概要）

研究番号	2022-3013	研究題目	東日本大震災後の岩手県における高齢者の不眠症状の実態	研究期間	2022年7月25日～ 2025年3月31日

実施責任者	岩渕　光子	所属	臨床研究・疫学研究部門 市町村支援分野	職位	准教授

研究目的	睡眠は心身の健康に大きな影響を及ぼす重要な因子であり、震災後に不眠が増加することがわかっている。東日本大震災後、被災地では不眠・睡眠障害の問題が明らかになってきているが、岩手県内の被災地域の高齢者の睡眠の実態は十分に検討されていない。 そこで、本研究では、岩手県内の東日本大震災被災地における不眠症状の実態および関連要因を調査し、被災地域のより良い睡眠行動の獲得に寄与することを目的とする。
研究計画概要	睡眠の公衆衛生学的課題として、加齢・発達・性差に関わる課題があり、特に、高齢期では、仕事や学業などの日中の制約から解放され、十分な時間を睡眠に充てることが可能であるが故に、必要以上に長く寝床に就くことで熟睡感の低下や中途覚醒の出現など、不眠を呈しやすくなることが指摘されている。 また、睡眠障害は被災者が抱える健康問題で最も多いものの一つであり、生活習慣病やうつ病など様々な疾患のリスクになる。東日本大震災後の睡眠に関する先行研究では、震災後１年の岩手県と宮城県の被災者で、睡眠障害疑いがある人の割合が全国平均を上回っていたことや、南三陸町における睡眠障害の実態から、リスク因子として「高齢」「女性」「避難所生活」等が明らかにされている。しかしながら、岩手県内において、災害復興期まで長引く高齢者の不眠症状に関する検討は十分に行われていない。 そこで、本研究では、TMM地域住民コホート調査のうち岩手分調査参加者約32,000人のコホート情報、および追跡情報（二次調査、三次調査、追跡調査）を用いて、東日本大震災後の岩手県内の被災地域における高齢者の不眠症状の実態について明らかにする。