

勤労者における睡眠時間と抑鬱状態の程度

森田美智子, 西 基

北海道医療大学看護福祉学部生命基礎科学講座

キーワード

抑鬱状態, 睡眠時間, Zung

緒言

近年, 我が国においては, 自殺者数が3万人前後に達しており, 重大な社会問題となっている¹⁾が, その自殺者の多くが, 自殺の直前に抑鬱状態にあったとされている。さらに, 経済状況の悪化に対処するため, 多くの職場において, 人員の削減, および労働強化がなされ, それが抑鬱を招いている場合も少なくないとされている。今回, 筆者らは, 勤労者における抑鬱状態を把握し, それが睡眠時間といかなる関係を有するかにつき検討した。

対象と方法

2002年8月から9月にかけて, 北海道医療大学および聖ヶ丘病院に勤務する事務職員100人に対して, 自記式調査用紙を配布した。調査用紙は, Zungの自己評価式抑鬱尺度^{2,3)}や睡眠時間・主観的な労働時間の評価などに関する質問を含んでいた。調査用紙は99人(男性38人, 女性61人, 平均年齢39.6歳)から回収できたが, 質問項目によっては数例の未回答者が存在した。

結果

Zungの自己評価式抑鬱尺度による抑鬱点数が2.0未満(正常)が35.1%, 2.0以上2.4未満(軽度の抑鬱状態)が41.2%, 2.4以上(重度の抑鬱状態)が20.6%, 3.0以上(極度の抑鬱状態)が3.1%と, 全体の約6割が程度の差こそあれ, 抑鬱状態にあった。

抑鬱点数と睡眠時間とは有意な正の相関(相関係数+0.249, $P < 0.05$, t 検定)が認められた。また, 睡眠時間別に抑鬱点数の平均値を算出したところ(表1), 睡眠時間が短いほど抑鬱点数は高くなる傾向が存在し, 睡眠時間が5時間を下回る者の平均抑鬱点数は2.4を超えており, 重度の抑鬱状態にあることが示さ

れた。逆に, 8時間以上の睡眠を取っている者の平均抑鬱点数は2.0を下回り, 正常であった。

休日の数や残業時間など, 労働時間の長さに対する主観的な評価に関し, 「常に思う」「時々思う」「あまり思わない」「全く思わない」の4段階で回答を求め, 前2者と後2者とで分けて, それぞれの平均抑鬱点数を算出したが, いずれの項目にも有意差は認められなかった(表2, $P > 0.10$, t 検定)。

表1. 睡眠時間と抑鬱点数(括弧内は例数)。

睡眠時間	平均抑鬱点数
5時間未満	2.43 (8)
5時間以上6時間未満	2.15 (34)
6時間以上7時間未満	2.17 (37)
7時間以上8時間未満	2.04 (13)
8時間以上	1.58 (4)

表2. 主観的な労働時間と平均抑鬱点数(括弧内は例数)。

項目	思う	思わない
休日が少ない	2.22 (31)	2.08 (61)
残業時間が長い	2.18 (15)	2.12 (77)
深夜勤務が多い	2.16 (12)	2.11 (81)
不規則である	2.21 (21)	2.10 (74)

考察

Takeidaらの高齢者を対象としたZungの自己評価式抑鬱尺度を使用した調査³⁾では, 抑鬱点数が2.0以上を示した者は全体の約3割にとどまっていた。今回示された, 対象者の約6割が抑鬱状態であるという結果は, 事務職員の多くが, 心理的に苛酷な状況にあることを示している。抑鬱状態となる原因は, 労働環境や個人の性格など, きわめて多数存在するため, それらをすべて考慮に入れることは不可能である。そこで今回は睡眠時間と労働時間の主観的評価のみに絞りこんで解析を行った。

今回の対象者は事務職員であったから, 客観的な労働時間にさほどの差は生じないと思われたため, 労働時間に対する主観的な評価を求めたのであるが, 抑鬱点数との間には有意な関係はみられなかった。これに

<連絡先>

西 基

〒061-0291 石狩郡当別町金沢1757

北海道医療大学看護福祉学部生命基礎科学講座

TEL: 0133-23-1211

対し、睡眠時間の長短と抑鬱点数との間には、明らかな逆比例の関係がみられた。今回の調査は横断的なものであるから、因果関係を断定することは不可能であって、抑鬱状態が高いために不眠となった可能性は排除できない。しかし、抑鬱の程度と不眠の程度がこれほど明瞭な逆比例の関係を示すとも考えにくいのである。

ストレスの解消法はいくつも提唱されているが、睡眠をその第一に取り上げているものは多くはない。また、睡眠は生物としての基本的な欲求であるにも拘わらず、睡眠は無駄なものであるという風潮は依然根強いし、睡眠時間を削って働くことは賞賛に値する行為であると考えている者も少なくない。今回の調査では、睡眠時間を確保することが、抑鬱状態の抑止・解消に大きな意味を持つ可能性が示唆された。職場におけるカウンセリングなどにおいても、このことはまず念頭に置かれるべきであろう。

謝 辞

調査にご協力いただきました北海道医療大学および聖ヶ丘病院の職員の皆様に深謝いたします。

文 献

- 1) 厚生統計協会. 自殺. 国民衛生の動向 2005 ; 52 : 49-50.
- 2) Zung WWK. A self-rating depression scale. Arch Gen Psychiatr 1965 ; 12 : 63-70.
- 3) Takeida K, Nishi M, Miyake H. Mental depression and death in elderly persons. J Epidemiol 1997 ; 7 : 211-214.

受付：2005年11月30日

受理：2006年1月30日

Sleeping Hours and Degree of Mental Depression among Workers

Michiko MORITA, Motoi NISHI

Department of Fundamental Life Sciences, Health Sciences University of Hokkaido.