

# 新型コロナウイルス感染拡大に対する不安と睡眠障害リスクとの関連における外出頻度減少の影響：媒介効果分析

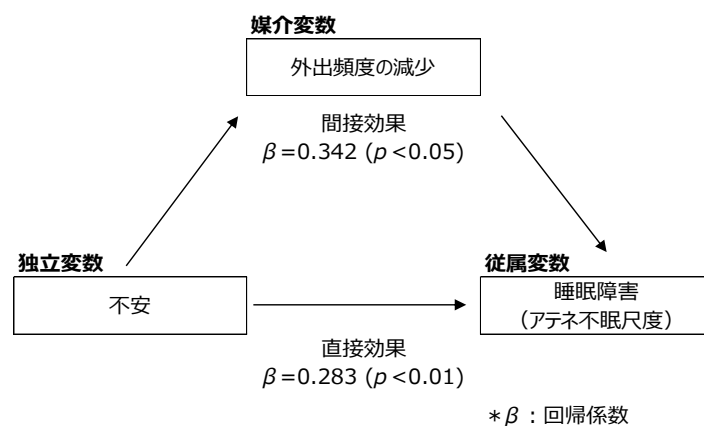
Effect of the decreased frequency of going out on the association between anxiety and sleep disorder during the COVID-19 pandemic: a mediation analysis.

2023年 Annals of General Psychiatry 発表

## 新型コロナウイルス感染拡大に対する不安と睡眠障害との関連において、外出頻度の減少は媒介する

先行研究は、新型コロナウイルス感染拡大に対する不安は睡眠障害と強く関連していることを報告しています。一方、外出頻度の減少は、不安と睡眠障害の両方に関連している可能性があります。しかし、新型コロナウイルス感染拡大時の外出頻度の減少は不安と睡眠障害リスクとの関連にどの程度の影響を与えるかについては明らかではありません。そこで本研究は、「被災者健康調査」のデータを用いて、新型コロナウイルス感染拡大に対する不安を独立変数、外出頻度の減少を媒介変数、アテネ不眠尺度点数を従属変数とする媒介効果分析を実施しました。その結果、(1) 新型コロナウイルス感染拡大に対する不安は睡眠障害リスクと有意に関連すること（直接効果）、(2) 不安は外出頻度の減少を介して睡眠障害リスクに影響を及ぼすこと（間接効果）を明らかにしました。

外出頻度の減少を媒介変数とする媒介効果分析



## 研究データについて

2020年6月から8月、宮城県石巻市雄勝・牡鹿地区の18歳以上の地域住民を対象に被災者健康調査（自記式アンケート調査）を実施し、2,208名から有効回答が得られました。このうち、新型コロナウイルス感染拡大に対する不安への質問に未回答の者、睡眠に関する質問に不備のある者を除外した1,976名を解析対象者としました。

## 新型コロナウイルス感染拡大に対する不安について

新型コロナウイルス感染拡大に対する不安は、「新型コロナウイルス感染拡大について、どれくらいの頻度で不安を感じますか？」の質問に対する回答（全くない、少しだけ、ときどき、たいてい、いつも）に基づいて評価しました。

## 外出頻度の減少（媒介要因）について

外出頻度の減少は、「新型コロナウイルス感染が拡大したことで、外出の頻度は変わりましたか。」の質問に対する回答（ほとんど変わらない、2~3割程度減った、半分程度減った、ほとんど外出しなくなった）に基づいて評価しました。

---

## 他のリスク要因の影響について

本研究では、不安と睡眠障害リスクに関連すると考えられている要因の影響を考慮して結果を算出しています。具体的には、年齢、性別、主観的健康感、経済状況といった要因について、調整を行いました。

## 研究の特徴と限界について

本研究は、新型コロナウイルス感染拡大時における不安と睡眠障害との関連において、外出頻度の減少による影響を検討した初めての研究です。しかし、(1) 横断研究であり、因果関係について検討出来ないこと、(2) 自記式質問票から得られたデータに基づいていること、(3) 本研究参加者は GEJE 生存者であるため、一般集団よりも重度の不安や慢性睡眠障害(不眠症、概日リズム睡眠障害等)を有している可能性があること、(4) 睡眠障害リスクと関連する可能性のある精神疾患の既往歴や投薬に関する情報は収集されていないこと、(5) 屋外活動の種類や屋外滞在時間と睡眠障害との関連を検討できていない等の研究の限界があります。

---