

青少年の喫煙、睡眠障害と精神的健康度：2004 年度、全国規模調査の断面調査結果

谷畑健生（国立保健医療科学院疫学部）、尾崎米厚（鳥取大学医学部）、神田秀幸（福島県立医科大学）、大井田隆（日本大学医学部）、簗輪眞澄（退職）、和田清（国立精神神経センター）、鈴木健二（鈴木メンタルクリニック）、林謙治（国立保健医療科学院）

Objective

喫煙によって、日本の青少年はどのような睡眠障害、精神的健康問題を生じているかを明らかにする。これらを明らかにすることは、日本の青少年の防煙活動を進めるとともに、彼らの不安や鬱状態など精神的健康問題を改めて見直す研究である。

Design

日本の中高生の喫煙行動などを調査した。2004 年に自記式、匿名の質問票を無差別に選んだ中学校・高等学校の対象校へ送った。調査参加者は 103,650 人であった。

Main outcome measure

（1）ライフスタイル：喫煙、飲酒行動、（2）睡眠状況、（3）精神的健康度、（4）年齢と学年を観測した。

Results

約十万人を対象として、64.8%の回収率を得た。そのうち、男子 12.9%、女子 7.4%が喫煙していた。睡眠については、入眠時間、入眠、睡眠の維持、朝早くに目が覚める、という項目に問題があることがわかった。精神的健康度を測定する GHQ-12（4 点以上が精神的健康問題を抱えている）を用いて測定すると、男子 47.5%、女子 64.1%に精神的健康問題を抱えていることがわかった。また、睡眠は精神的健康度に関係していた。

Conclusion

われわれは青少年の喫煙行動が精神的健康問題と睡眠障害に関係することを明らかにした。青少年の喫煙をやめさせることが青少年の抱える精神的健康問題を改善すると考える。