

特集 2 睡眠障害の疫学

睡眠障害や睡眠習慣の偏りが、人々の心身の罹病リスクを高め、生命予後を悪化させることが明らかになっている。そのため、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージにおいて、ライフスタイルを改善し、適切な睡眠リズムと睡眠時間を確保することが重要である。

本稿では、各ステージにおける睡眠障害に関する疫学研究について概説するとともに、各ステージでの課題と改善策について紹介する。

キーワード

睡眠障害, 睡眠習慣, 睡眠衛生指導,
ライフステージ



おおつか ゆういちろう
大塚 雄一郎

日本大学医学部 社会医学系
公衆衛生学分野 助教

共 著

かねいた よしたか
兼板 佳孝

日本大学医学部 社会医学系
公衆衛生学分野 教授