

大学生の ADHD 傾向と睡眠習慣・抑うつとの関連

○川崎茜¹・田中秀樹²・服部稔³

(¹独立行政法人国立病院機構徳島病院, ²広島国際大学心理科学部, ³広島大学医学部)

【目的】

ADHD では、様々な睡眠障害を合併することや日常の不適応から不安や抑うつを感じていることが指摘されている(亀井,2010)。本研究では、ADHD 傾向と抑うつを媒介する変数として不眠・睡眠習慣を仮定し、大学生の ADHD 傾向と抑うつと不眠・睡眠習慣の関連を明らかにすることを目的とした。

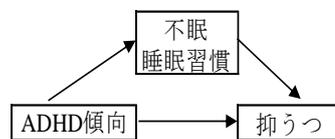


Figure1.本研究の分析枠組み

【方法】

1. 対象者・・・同意の得られた大学生 131 名(男性 4 名, 女性 127 名, 平均 20.4±2.3 歳)。
2. 手続き・・・大学の倫理委員会の承認後、以下の尺度を用いて調査を行った。
 - 1) ASRS J-v1.1: 成人期の ADHD 傾向を測る尺度。本研究ではパート A(6 項目)を使用した。合計点を、Iは0～9、IIは10～13、IIIは14～17、IVは18～24の4段階に分けることができる。
 - 2) PHQ9: DSM-IVTR の大うつ病の診断基準にある9項目に準じた設問からなる。5～9点は軽微-軽度、10～14点は中等度、15～19点は中等度-重度、20～27点は重度の症状と評価する。
 - 3) アテネ不眠尺度(AIS: Athens Insomnia Scale): 不眠の重症度を評価する(8項目)。4～5点は少し不眠の疑いあり、6～9点は不眠症の疑いあり、10点以上は専門家への相談を勧めると評価される。
 - 4) 睡眠習慣に関する項目: 睡眠習慣について平日と週末の起床・就床時刻、睡眠時間および寝付きにかかる時間(入眠時間)を聴取した。
3. 分析・・・ Hayes (2018) によるマクロ (PROCESSv3.1)を用いて、ADHD 傾向を説明変数、AIS 得点を媒介変数、PHQ9 得点を目的変数とするブートストラップ法(リサンプリング 5000 回)による媒介分析を行った。間接効果は 95%信頼区間を算出し推定した。

【結果】

Table1 に ASRS(ADHD 傾向)、PHQ9(抑うつ)、AIS(不眠重症度)、各尺度得点の平均(SD)、および各尺度得点間の相関係数を示した。ASRS、PHQ9、AIS が有意な正の相関を示した。

	1	2	3	平均	SD
1.ASRS	—			9.73	3.24
2.PHQ9	.44**	—		4.77	3.65
3.AIS	.29**	.54**	—	3.93	3.93

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$, $n=131$

Table1.各尺度間相関

そこで、次に ASRS を独立変数、PHQ9 を従属変数、AIS を媒介変数として、媒介分析を行った。Figure2 より、ASRS から PHQ9 への直接効果は.49($p<.001$)であったが、AIS を媒介変数として組み込むと直接効果は.34($p<.001$)に減衰した。また、ブートストラップ法によって間接効果の推定を行ったところ、AIS の間接効果は.15(95% CI: .07～.23)で有意($p<.05$)であった。

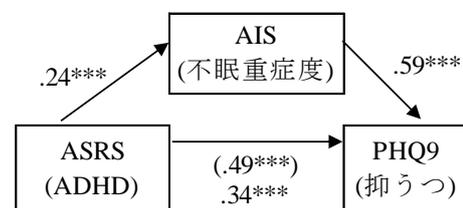


Figure2.ASRS (ADHD 傾向)が AIS (不眠重症度)を介して PHQ9(抑うつ)に及ぼす影響

【考察】

本研究の結果、ADHD 傾向のある者が抑うつを直接的に引き起こしやすいだけでなく、不眠といった睡眠障害を介して抑うつを引き起こす可能性が示唆された。Hiscock et al. (2015)は、ADHD 児を対象に睡眠への行動的介入が症状、睡眠障害などを改善するか、無作為化比較試験で検討した。その結果、介入群で睡眠の質だけでなく ADHD 症状にも改善が認められたことを報告した。このことから今後 ADHD 傾向のある者に対する睡眠衛生指導が重要になると考えられる。

【文献】 Hiscock H et al. BMJ, Vol.350, 2015.