

# 大学生において COVID-19 パンデミック 前の睡眠障害はパンデミック後のうつ病 の独立予測因子である

すぎ はら し のぶ こう の よし え  
杉 原 志 伸 河 野 美 江

キーワード：COVID-19 パンデミック，大学生，メンタルヘルス，うつ病，睡眠障害

## 要 旨

COVID-19 パンデミックに伴う大学生の生活習慣の変化，及びうつ病の独立予測因子を明らかにするために，本学所属学生のうちパンデミック前（2019年），パンデミック後（2021年）の両年の定期健診を受診した 788名（男性46.6%）を対象として生活習慣，睡眠状況，PHQ-2 によるうつ病のスクリーニング（2021年のみ）を検討した。うつ病群は 60名（7.6%），非うつ病群は729名（92.4%）であった。生活習慣は両群とも2021年には朝食欠食率の上昇，運動習慣の低下がみられた。睡眠状況に関してはうつ病群は非うつ病群と比較して両年で睡眠障害が高率であったが，経時的な変化は認めなかった。うつ病の独立因子として2019年の睡眠障害（OR 2.220, 95%CI 1.260-3.880,  $P < 0.05$ ），2021年の朝食欠食（OR 2.120, 95%CI 1.170-3.850,  $P < 0.05$ ），睡眠障害（OR 3.310, 95%CI 1.800-6.110,  $P < 0.001$ ），睡眠時間（OR 0.773, 95%CI 0.601-0.993,  $P < 0.05$ ）であり，パンデミック前の睡眠障害がうつ病の独立予測因子と考えられた。平素より睡眠障害を有している大学生は，特にメンタルハイリスク者として特に早期からの介入が必要と考えられた。

## 【はじめに】

2019年12月に発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）<sup>1)</sup>は瞬く間に全世界に拡大し，現在も感染の蔓延が持続している。日本では2020

年1月に初めての感染者が報告されて以降，多くの国民が断続的に行動制限を余儀なくされてきた。パンデミックにおける自殺者数の変化を示した国内の研究では，特に19歳以下の若年層で第2波と呼ばれる2020年7月以降の自殺者が前と比較して49%増加したと報告されており<sup>2)</sup>，特に若年層への十分なケアが求められている。特に大学生に関しては，大学の閉鎖やオンライン授業への変更，

Shinobu SUGIHARA et al.

島根大学保健管理センター

連絡先：〒690-8504 島根県松江西市西川津町1060

島根大学保健管理センター