

タイプA 行動パターンと睡眠問題

不眠, 悪夢の頻度, 苦痛度および自殺企図の分析

○松田英子 (東洋大学社会学部)・岡田斉 (文教大学人間科学部)

キーワード: タイプA 行動パターン, 不眠, 悪夢, 自殺企図

目的

タイプA 行動パターン (Type A Behavior Pattern: TABP) は, 時間的切迫感, 攻撃性, 過剰な達成志向を特徴とし, 冠状動脈性心疾患 (Coronary Heart Disease: CHD) の発症・再発要因として主に研究され (Friedman & Rosenman, 1974), その予防のための TABP の変容を促す介入研究へと発展してきた (大芦, 2003)。絶えず高ストレス状態にある TABP はその他の心身症との関連も検討されつつあり, 例えば睡眠の問題では, 入眠前の気分の悪さや, 睡眠の質の不足, 悪夢頻度や内容との関連が指摘されている (e. g. Nersa & Koulack, 1991, Tan & Hicks, 1995)。ただしこれらの知見は日本人データでは, 保野ら(1994)以外ではほとんど確認されていない。本研究では, 日本人の TABP と睡眠の問題および関連が指摘される自殺企図について検討することを目的とした。

方法

1) 調査協力者 関東圏の私立大学 3 校に在籍する日本人大学生 209 人 (男性 81 人, 女性 128 人: 平均年齢=19.57 歳, SD±1.562) に回答を求めた。2) 調査時期 2015 年 7~10 月に実施した。3) 変数および手続き a. 日本的タイプA 行動特性尺度 (瀬戸他, 1997): 日本人の CHD 患者のデータと健常者との比較から標準化した結果, 欧米とは異なる, 攻撃性, 完全主義, 日本的ワーカホリックの 3 因子からなる。cutoff は男性はタイプA=120 点以上, タイプX=92~119 点, タイプB=92 点未満, 女性はタイプA=118 点以上, タイプX=88~117 点, タイプB=88 点未満である。b. アテネ不眠尺度 (AIS: Soldatoes et al., 2000): 8 項目。4 件法で不眠や不眠による日中の活動への影響を測定する。c. 悪夢の頻度: 3 項目, DSM-5(2013) に基づき得点化した。d. 悪夢の苦痛度: Belicki(1992) の作成した 13 項目, 悪夢の苦痛, 覚醒時への影響, 悪夢への対処の 3 因子からなる Nightmare Distress Questionnaire を作者の許諾を得て翻訳・標準化した NDQ-J (岡田・松田, 2014)。e. 自殺企図評価尺度 (Beck et al., 1979): 19 項目, cutoff は 6 点である。全ての変数は得点が高いほどその傾向が強い。4) 倫理的配慮 調査は無記名式で, 調査の目的等を説明し, 随時辞退できる旨を伝えた。東洋大学大学院社会学研究科倫理委員会の承認を得ている。

結果

1) 記述統計量 TABP の下位因子「敵意的行動」($t(207)=2.522, p<.05$), 不眠合計得点 ($t(207)=1.854, p<.10$) は男性の方が女性より高く, 悪夢苦痛度の下位因子「覚醒時への影響」($t(207)=2.002, p<.05$) は女性の方が男性より有意に高かった。それ以外の変数に性差はみられなかった。2) TABP と各要因の関連の検討 TABP の主効果は, 不眠合計得点, 悪夢苦痛度合計得点と苦痛度, 覚醒時への悪影響の下

位因子, 自殺企図得点において有意にみられた。多重比較の結果, それぞれタイプA 群が最も高く, タイプB 群が最も低かった (Table1)。不眠尺度の下位因子では, 「中途覚醒」($F(2, 206)=4.821, p<.01$) 及び「日中の眠気」($F(2, 206)=3.224, p<.05$) はタイプA 群のほうがタイプX 及びB 群より高く, 「睡眠の質の不足」($F(2, 206)=4.218, p<.01$) はタイプA 及びX 群のほうがタイプB 群より有意に高かった。

Table1 タイプAと各要因の関連 (分散分析)

	全体 (n=209)		タイプA(n=9)		タイプX(n=98)		タイプB(n=102)		F値	多重比較
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)		
不眠合計得点	5.476	(3.345)	8.556	(5.175)	5.608	(2.996)	5.078	(3.359)	4.778 **	A>X, B
悪夢頻度合計得点	6.012	(1.630)	5.778	(2.048)	6.149	(1.693)	5.902	(1.532)	n.s.	
悪夢苦痛度合計得点	21.073	(7.278)	29.467	(11.084)	21.735	(7.165)	19.696	(6.437)	8.835 ***	A>X, B
悪夢の苦痛度	7.044	(2.948)	10.023	(3.975)	7.398	(2.949)	6.441	(2.650)	7.927 ***	A>X>B
覚醒時への影響	7.466	(2.912)	11.222	(5.563)	7.790	(2.762)	6.824	(2.431)	11.663 ***	A>X>B
悪夢への対処	6.562	(2.572)	8.222	(2.949)	6.546	(2.630)	6.431	(2.456)	n.s.	
自殺企図得点	6.580	(5.119)	10.544	(8.917)	7.149	(5.516)	5.683	(3.991)	5.059 **	A>B

p<.01, *p<.001

3) TABP と不眠症状の関連の検討 TABP の下位因子が各不眠症状への影響力を検討するため重回帰分析を行った (Table2)。「敵意的行動」因子は「入眠困難」と「中途覚醒」, 「睡眠の質の不足」と「日中の気分の悪さと眠気」に, 「日本的ワーカホリック」因子は「睡眠の質の不足」と「日中の眠気」に正の影響がみられ, 一方で自己制御感とも関連する「完全主義」因子は「日中の気分の悪さ」に負の影響がみられた。

Table2 不眠とタイプA下位因子の関係 (重回帰分析)

	不眠合計得点	寝つき	中途覚醒	早朝覚醒	睡眠の量	睡眠の質	日中の気分	日中の活動	日中の眠気
敵意的行動	.344***	.222**	.263***	.125 †	.177*	.269***	.213**	.235***	.251***
完全主義	-.180*	n.s.	n.s.	n.s.	-.148 †	n.s.	-.202**	n.s.	-.188*
日本的ワーカホリック	.201**	n.s.	n.s.	n.s.	.214**	.180*	.186*	.142 †	.168*
調整済みR ²	.132	.034	.063	.007	.055	.083	.063	.055	.072
F値	11.540***	3.451*	5.699***	n.s.	5.060**	7.264***	5.700***	5.033**	6.382***

†p<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

日本のタイプAの下位因子における表内の数値はβ

考察

TABP は悪夢頻度以外の全ての睡眠変数および直接または間接的に自殺企図と関連していた。特に「敵意的行動」因子は「早朝覚醒」以外の不眠症状に, また「日本的ワーカホリック」因子は, 長時間労働を媒介して, 「睡眠の質の不足」と「日中の眠気」に悪影響を及ぼしていると推測された。TABP への介入は, 認知行動療法を基本とする睡眠障害への介入と共通点が見られるため, 睡眠の問題を持つタイプA 青年の心身の健康の増進, および将来の高血圧, 心疾患の予防には認知行動療法が有用と考えられる。

謝辞

本研究はJSPS 科研費 JP17K04461 の助成を受けたものである。また, 本発表に関連し, 開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。(MATSUDA Eiko & OKADA Hitoshi)