

コロナ禍の方が良い睡眠だった

(2024年5月)

ぐっすりーぷS A S支援会は、日本在住者の睡眠動向を調査するアプリを開発し、2015年からウェブサイトで無料公開しています（二面参照）。

この度、新型コロナウイルス感染症が日本在住者の睡眠動向にどのような影響を与えたかを調査するため、新型コロナウイルス感染症の流行前から流行の収束までのデータ79,978件を分析しました。

その結果、新型コロナウイルス感染症の流行中は、外出自粛や在宅勤務などの生活様式の変化により、日本在住者の睡眠は平日と休日の睡眠中間時刻が早まり、早寝早起きの朝型睡眠パターンへと変化しました。しかし、流行が収束してくると、多くの日本在住者が元の遅寝遅起きの夜型睡眠パターンに戻ってしまいました。さらに、新型コロナウイルス感染症の流行中には相対的社会的時差が縮小し、睡眠障害の指標であるピッツバーグ睡眠質問票（PSQIG）や日中の眠気の指標であるエップワース眠気尺度（JESS）が改善され、流行が収束してきて従来の生活が再開されると、相対的社会的時差が再び拡大し、睡眠障害や日中の眠気が悪化したことがわかりました（グラフ参照）。

この調査により、新型コロナウイルス感染症の流行が日本在住者の睡眠動向に大きな影響を与えていたことが明らかになりました。

