

2024年7月31日

コンビ株式会社

代表取締役社長:松浦 康詞

〒111-0041 東京都台東区元浅草 2-6-7

TEL : 03-5828-7607 FAX : 03-5828-7662

## 産後の昼寝習慣は、産後うつ症状の軽減と関連 コンビ(株)、広島大学と共同研究を実施



赤ちゃん用品の製造及び販売等を行うコンビ株式会社(本社:東京都台東区 代表取締役社長:松浦康詞)で、機能性食品素材の開発を行うライフサイエンス事業部は、広島大学大学院 医系科学研究科 公衆衛生学(田原優准教授、柴田重信特命教授)と共同で、生後0~12カ月の第一子を持つ女性を対象にした産後うつに関わる生活習慣を明らかにすることを目的とした研究を行いました。本研究の中で昼寝時間について特に注目したところ、昼寝習慣をうまく取り入れている人は、産後うつを発症しづらいことが見出されましたのでご報告します。また、2024年7月18~19日にパシフィコ横浜で開催された日本睡眠学会第48回定期学術集会にて本結果を発表しました。

### 【研究方法】

匿名のWeb調査にて、生後0~12カ月の第一子を持つ女性858名の回答内容から、エディンバラ産後うつ病質問票(EPDS)に関する重回帰分析、月齢グループによる集計、総昼寝量グループによる集計、総昼寝量、産後うつ、朝型夜型(クロノタイプ)のそれぞれと食品の摂取頻度との相関解析を実施しました。特に1週間当たりの昼寝時間を「総昼寝量」とし、人数が等しくなるように昼寝なしグループ(0時間)、総昼寝量の少ないグループ(2.2時間未満)、総昼寝量の多いグループ(2.2時間以上)の3つに分けて解析を行いました。

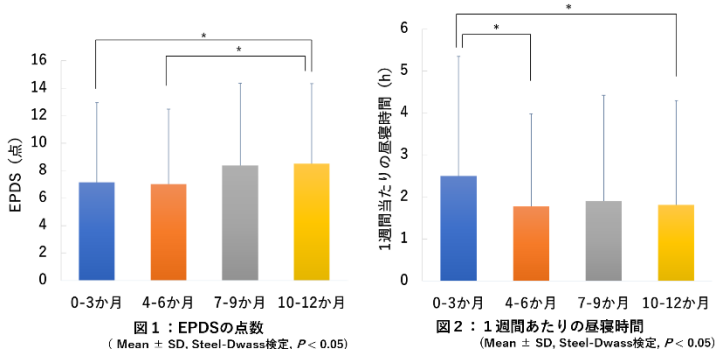
### 【研究結果】

総昼寝量の多いグループは、昼寝なしグループ並びに総昼寝量の少ないグループと比較して、エディンバラ産後うつ病質問票(EPDS)の点数が有意に低い(うつ病を発症している可能性が低い)ことが明らかになりました。また、総昼寝量の多いグループは、昼寝なしグループと総昼寝量の少ないグループと比較してクロノタイプが「夜型」であることもわかりました。

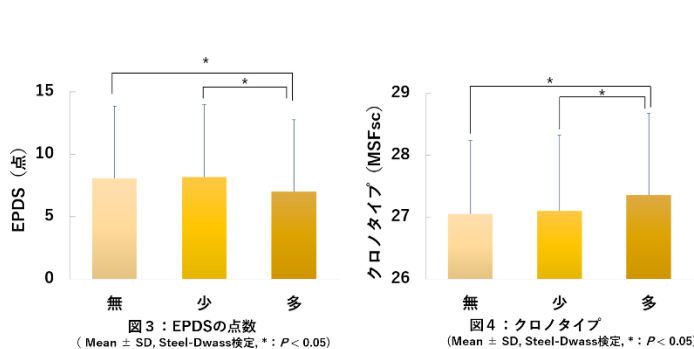
### 【ポイント】

- 産後7~9か月頃からEPDSの点数が上がり、10~12か月では6か月未満と比較して有意に産後うつの症状が重かった。(図1)
- 子どもの月齢が高い女性ほど1週間あたりの昼寝時間が短くなっていった。産後3か月未満と比較して、4~6か月と10~12か月は、有意に昼寝時間が短くなった。(図2)
- 母親が早寝早起きを得意とする「朝型」であるほど、夜型よりも産後うつの症状が重かった。(図3・4)
- 1週間あたりの昼寝時間が短いほど産後うつの症状が重かった。(図3)

月齢グループによる集計



総昼寝量グループによる集計



### 【今後の展望】

初出産後1年は、産後うつを発症するリスクを抱えているなか、昼寝習慣を意識して取り入れることで軽減できる可能性があることが示唆されました。当社では、体内の時計遺伝子に作用し、睡眠の質を向上させることが期待される健康食品素材「ネムノス®」を開発しています。本研究結果をもとに、育児をする人の睡眠環境をサポートする製品展開など、新たな発展へつなげることを目指して、今後も努めてまいります。



報道各位からのリリースに関するお問い合わせ先: 経営企画室 広報 青山

TEL : 03-5828-7607 / メールアドレス: [pr@combi.co.jp](mailto:pr@combi.co.jp)

研究結果・健康食品素材に関するお問い合わせ: ライフサイエンス事業部 TEL : 048-845-5710