

## 日常生活における光曝露環境と双極性障害の病状との関連：APPLEコホートスタディからの知見

疫学

テーマ

江崎 悠一

桶狭間病院藤田こころケアセンター  
藤田医科大学精神神経科学講座客員講師

双極性障害は光曝露と密接に関連することが報告されている。しかし、現代社会における光曝露環境が双極性障害の病状にどのような影響を及ぼすのかは明らかになっていない。そこで著者は、218例の双極性障害患者に対して日常生活光曝露を測定し、病状との関連解析を行った。

Key Word

■双極性障害 ■光曝露 ■概日リズム ■疫学

はじめに

近年、光曝露環境は劇的な変化を遂げている。現代人の多くは、日中は屋内で人工光を浴びることが中心で高照度の屋外光を浴びる機会は少なく、夜間はスマートフォン、タブレット、パソコンの使用によって夜遅くまで光曝露している。このような不適切な光曝露環境、日中光曝露量の低下や夜間光曝露量の増加が、人体にさまざまな悪影響を及ぼすことが明らかになっている。他方、双極性障害はうつ状態と躁状態が繰り返し出現する慢性精神疾患であるとともに、古くから光曝露との関連について報告されている。双極性障害患者は、健常人と比較して光曝露による夜間メラトニン分泌が過剰に抑制されるという特異性や、高照度光療法の抗うつ効果や暗闇療法の抗躁効果が報告されている。以上より、現代社会における光曝露環境の

変化は双極性障害患者の病状に影響を及ぼしている可能性がある。

### 1 APPLEコホートスタディの概要

そこで著者は、2017年より日常生活における光曝露環境と双極性障害の病状との関連におけるコホート研究（APPLE [association between the pathology of bipolar disorder and light exposure in daily life] コホートスタディ）を開始した。この研究は、218名の外来通院中の双極性障害患者を対象とした。ベースライン調査では、外来診察にてアンケート用紙の記入と心理評価が行われた。その後、自宅にて連続7日間、アクチグラフィとよばれる腕時計型の機器を就寝中も含めて24時間装着してもらい、日中照度、身体活動量、および睡眠を評価した。さらに、置き型照度計を