

～福井県交流文化部文化・スポーツ局による
ふくい桜マラソン魅力アップ事業に
同意を得られた方およびそのご家族の方へ

研究機関名 岡山大学病院

研究代表者 岡山大学病院 呼吸器・アレルギー内科 藤井 昌学

プロジェクト統括代表者：RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック理事長 白濱龍太郎

共同研究機関（※）：

所属：福井大学医学部附属病院

研究責任者：耳鼻咽喉科・頭頸部外科 教授 藤枝重治

所属：福井大学医学部

研究責任者：地域医療推進講座 教授 山村修

研究分担者：地域医療推進講座 助教 大西秀典

地域医療推進講座 助教 新井田祐樹

所属：順天堂大学 革新的医療技術開発研究センター

研究責任者：整形外科・スポーツ診療科 スポーツ医学研究室 特任准教授 長尾雅史

所属：上西内科

研究責任者：院長 上西栄太

所属：RESM 新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック

研究責任者：理事長 白濱龍太郎

研究分担者：院長 高際淳

副院長 川野泰周

医師 下浦雄大

検査技師 石丸理絵

既存情報の提供のみを行う機関

データ提供機関の名称：福井県交流文化部文化・スポーツ局ふくい桜マラソン課

ふくい桜マラソン実行委員会事務局 参事 古市仁希

1) 研究の背景および目的

「睡眠」・「栄養」・「運動」の3者のバランスをとることは、競技者はもとより一般人の健康維持にとっても重要であることが広く知られています。また、アスリートのコンディショニングと関連する主要な因子として睡眠や食習慣等の生活習慣が挙げられています。しかし、競技特性によって、最適な睡眠時間やタイミングが異なりますが、どのような睡眠や生活習慣がアスリートのパフォーマンスと関連しているのかは十分に理解されていません。

同様に、日常生活においても、慢性的な睡眠不足や食生活の乱れは産業事故や交通事故、うつ病や生活習慣病の悪化を引き起こし、短時間睡眠や過度な長時間睡眠は死亡率の悪化にも繋がると報告されています。我々の検討で、睡眠の問題は高齢者における虚弱性（＝フレイル）と強く関連していることが明らかとなっており、睡眠の質の担保がフレイル予防や健康長寿の維持に重要である可能性が示唆されています。

本研究は、プロ/アマチュアアスリート、一般住民を対象に、睡眠、睡眠障害の評価を中心に、生活習慣評価（運動習慣、食習慣）、心理的評価（心理的競技能力気分変容、幸福度等）を行い、その実態を

調査し、競技や日常生活におけるパフォーマンスや健康維持に関わる因子を探索することを目的としています。

2) 研究対象者

- ① 福井県内の競技チームに所属するプロアスリート/アマチュアアスリート(約100例/200例)
- ② 福井県交流文化部文化・スポーツ局により任意に選出した地域住民(約200例)

3) 研究期間

研究機関の長の許可日～2026年12月31日

4) 研究方法

- ① プロアスリート/アマチュアアスリート(約100例/200例)

すでに福井県主導にて、福井県内の競技チームに属するプロ/アマチュアアスリートに対し、それぞれの競技チームにて、質問紙表を用いた睡眠、栄養状態、心理的競技能力、気分変容、幸福度、体組成計データ、ウェアラブルデバイス等の情報を調査する体制ができています。その体制を活用して得られたデータをもとに、それぞれの競技においてパフォーマンスとの関連を調査致します。福井県交流文化部文化・スポーツ局より選出された100名のアスリートや2024年ふくい桜マラソンに関係する200名のアマチュアアスリートから同意を得られたデータを対象とします。

- ② 地域住民(約200例)

福井県交流文化部文化・スポーツ局により任意に選出した一般住民を対象とし、各地域の公民館等にて同意取得を行い、1)と同様にデータを取得する体制が構築されています。それらのデータを使用し、それぞれの年代における特性を明らかにすると共に、身体機能と睡眠を中心とした生活習慣や心理因子との関連を明らかに致します。

5) 使用する情報

この研究に使用する情報として、以下の情報のみを使用させていただきます。個人情報漏洩しないようプライバシーの保護には細心の注意を払います。

- 1) 研究対象者基本情報：身長、体重、BMI、年齢、性別、既往歴、喫煙歴、飲酒歴、生活歴等
- 2) 調査紙結果(睡眠、認知機能、気分尺度、幸福度、心理的競技能力、栄養評価、フレイル評価)
- 3) 体組成計(Inbody®)データ
- 4) デジタルデバイスデータ(脈波、活動量、睡眠、皮膚温等)
- 5) パルスオキシメーターデータ

6) 外部への試料・情報の提供・共同利用の方法

この研究に使用する試料・情報は、上記の(※)共同研究機関に提供させていただきます。提供の際、氏名、生年月日などのあなたを直ちに特定できる情報は削除し、提供させていただきます。

7) 情報の保存、二次利用

この研究に使用した情報は、研究の中止または研究終了後5年間、岡山大学病院および共同研究先で保存させていただきます。電子情報は、パスワード等で制御されたコンピューターに保存します。また、本研究にて得られた新たな知見を基に、新たな研究を行う場合や今回の研究を更に深める場合、今後新たに集められるデータとの比較など、研究対象者より提供されたデータを再度使用させていただくことが、そ

の研究にとって非常に有益な場合が想定されます。そのため、将来的に他の目的の研究に二次利用するために、国内外の研究機関・研究者への二次利用、第三者提供をする可能性があります。民間企業による健康増進を目的としたキャンペーン等、営利目的で使用する場合は、健康増進や健康長寿に資する結果に限り使用する予定です。

8) 研究計画書および個人情報の開示

ご本人のご希望があれば、個人情報の保護や研究の独創性の確保に支障がない範囲内で、この研究計画の資料等を閲覧または入手することができますので、お申し出ください。

この研究は氏名、生年月日などの個人を直ちに特定できない形にして、論文で発表しますので、ご了解ください。

研究内容について、分かりにくい点やご質問等がありましたら下記の連絡先まで遠慮なくお問い合わせください。

<問い合わせ・連絡先>

〒700-8558

岡山県岡山市北区鹿田町 2-5-1

岡山大学病院呼吸器・アレルギー内科 助教 藤井昌学

電話番号：086-235-7227（平日：9時～17時）

E-mail: feynman8@okayama-u.ac.jp

RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 院長 白濱龍太郎

連絡先：RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック

〒222-0033

Tel: 045-475-5155、Fax: 045-475-5156（月曜日以外の平日、土曜日：9時～17時）

E-mail: support@resm.info

既存情報の提供のみを行う機関：

福井県交流文化部文化・スポーツ局ふくい桜マラソン課

ふくい桜マラソン実行委員会事務局

提供担当者：参事 古市仁希

連絡先住所：〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号