

論文審査結果の要旨

学位申請者氏名	清水 香里	学籍番号	220201
審査委員	主査 速水 耕介 副査 埴岡 伸光 副査 山田 博章		
学位論文題目	The effects of n-3 polyunsaturated fatty acids on sleep (n-3 系多価不飽和脂肪酸の睡眠への影響)		

論文審査の要旨

現在、睡眠の問題は、日本だけではなく世界的に対策が求められている重要な問題の一つである。食品成分による睡眠障害対策は、普段の食生活を活用した対策につながり有効な手段の一つとして考えられる。近年、魚などに多く含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸(n-3PUFA)による睡眠の改善効果がヒト試験で報告され注目されている。しかしそのエビデンスは限定的であり、特に睡眠の問題の中心である中高年者に対する効果が確認されていない。

本研究論文では、介入試験として中高年者に対する n-3PUFA の睡眠改善効果を二重盲検比較試験による検証と、システマティックレビュー(SR)による検証により、睡眠の改善の有効性について報告している。

介入試験では、中高年者を対象に計画、実施、解析が行われ、主観的な指標および客観的な指標において有意な改善が認められた。この試験結果より、n-3PUFA が中高年者の睡眠の質を改善することを報告した最初の研究となり、新しいエビデンスが提供できたとして評価する。

SR による検証では、RCT または対照群との比較試験を対象に PRISMA2020 に沿って実施、報告された。主観的および客観的な指標で有意な改善が見られ、エビデンスの確実性は睡眠効率、主観的睡眠評価改善についてそれぞれ「B」(中)であった。

n-3PUFA の睡眠の質に対する SR で有意な結果が得られたのは本研究が初めてであり介入試験同様に高く評価できる。

本研究は、実践的であり社会実装との距離が近い事が特筆すべき事である。

学位申請者は、第 1 著者として、介入試験である n-3PUFA の睡眠への影響評価試験に関する論文(英文誌 査読付き)および、n-3PUFA と睡眠の効果に関する SR に関する論文(英文誌 査読付き)の 2 報を発表しており、論文審査(博士)の要件を満たしている。これらを総合的に判断し、本研究は博士号に値すると思料する。