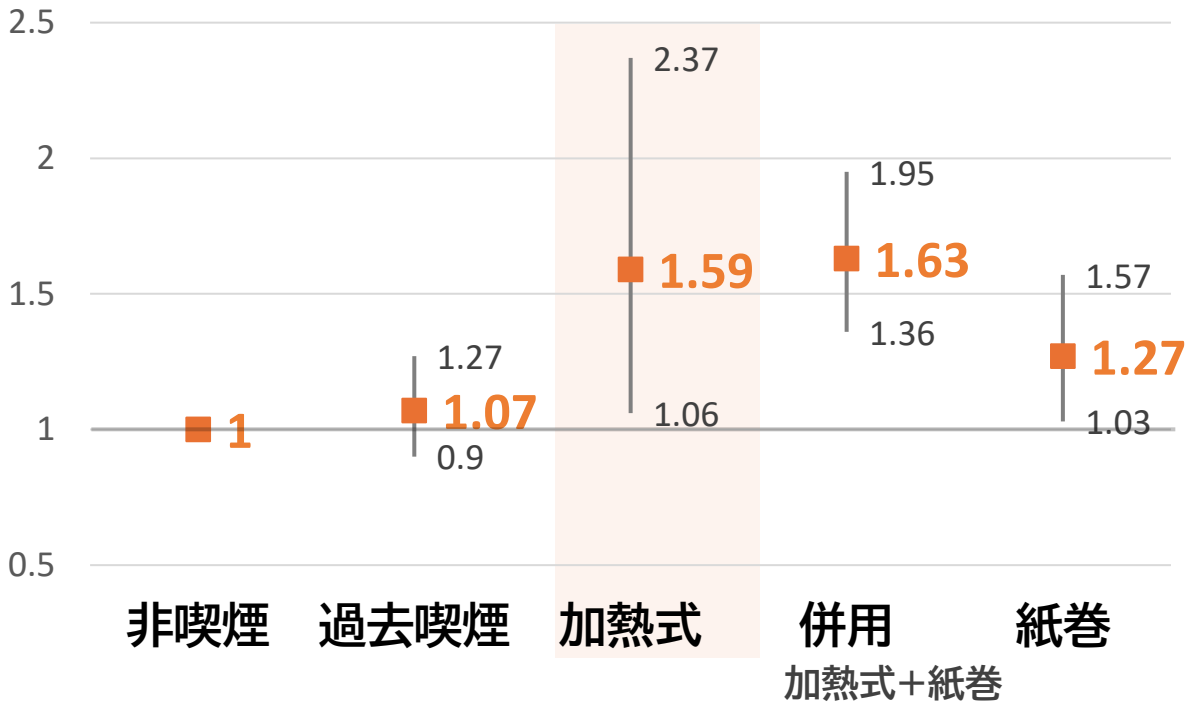
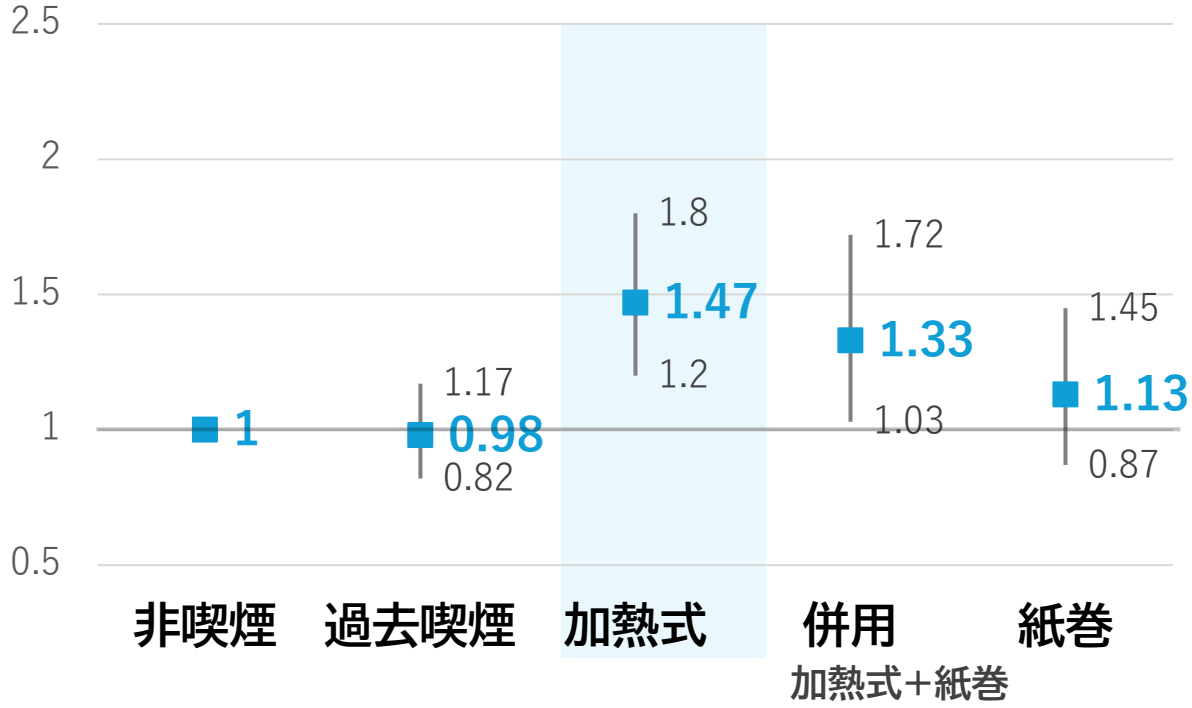
加熱式たばこ使用と睡眠障害
J-ECOHスタディ

入眠困難（週3回以上）



熟眠感欠如（週3回以上）



非喫煙を基準（PR=1）とした調整済み有病割合比（PR）と95%信頼区間（CI）

調整要因：性、年齢、教育歴、婚姻状況、未就学児との同居、余暇身体活動、飲酒、カフェイン摂取、就寝前の電子機器使用、夜勤、残業、仕事身体活動、BMI、高血圧、高血糖、高脂血症

Hori et al. Sleep Health. 2026