

女子大学生を対象とした朝型夜型、睡眠時間と抑うつ尺度の関連についての調査研究

A questionnaire study on the relationship among morniness, eveningness, sleep length and mood scale among woman college students

1K04B143-7

長 美紗子

指導教員

主査 内田直先生

副査 彼末一之先生

1. 緒言

うつ病と聞いたときのメディアや周囲の反応に、何とも言いようの無い倦怠感や怒りを何度か感じたことがあった。最近では、社内でのうつ病や、今や小学生もうつ状態の子供が増えてきているといわれている。最も記憶に新しいのが、スポーツ選手や政治関連の人がうつ状態に悩まされ、引退をするか否かをせまられ、メディアが注目し、様々な意見がかわされている。私も経験者の一人であり、初めて自分がうつ状態であることに気づかされたときはどうしようもなかった。朝がくれば、自然と涙が出たり、1日中食事をしないこともあり体重減少、ホルモンバランスも崩れ、身体が変化していった。大学の研究室では、精神疾患について学んでいく中で、どのような年代や生活習慣がこのような精神疾患にかかりやすいのかと興味を持つと同時に自分自身にあえて挑戦する気持ちで調べてみようと思ったのがこの卒業論文をテーマにしたきっかけである。また、自分自身のことについても深くかわっているの、知識を身につけ、少しでも自分のことを知り、どのような療法が一番あっているか、自分自身にあえて立ち向かっていこうと思い研究していこうと考えとりあげることにした。

2. うつ病について

ただ単に、うつ病といっても種類や症状には様々な状態がある。「うつ病」と私たちが呼んでいるものは一体どのようなものなのか。興味が無い人にとっては聞き流すぐらいの言葉のイメージであるかもしれない。また、間違った知識をもっている人も多いと思う。精神疾患については、好感を持っているような人は少なく、多くの人は冷たい視線を送ってしまっているのではないだろうか？このような社会での現状をとらえ、まず、どのような症状があり、判断基準はどのようなものがあるのかを理解してもらいたいと考えた。更に、うつ病に関係があると思われる睡眠、体内リズムについて別項目としてとりあげた。

3. 朝型夜型について

この章では、人間の中に備わっている体内リズムに注目してみる。体内リズムの起源とは、そもそもどこからきているのかを述べ、これらからさらに人間の睡

眠への影響、特徴をとらえ追及していく。また、動物の生活時間帯、活動時間の朝型夜型、ヨガなどの運動療法などの資料をとりあげて参考にしている。

4. 調査研究の概要

若者の睡眠の特徴と気分の変化との関連性について、何が関係し睡眠を妨げる原因となっているのか、どのような影響を与えているのかを述べる。また、どのような生活習慣、大学生の1日の過ごし方について詳しく調べ、そこからおこる精神疾患、また、どのような症状があらわれているのか、何か共通する時間の過ごし方、時間帯をさらに調査し追求していこうと思う。

5. 対象と方法

今回の調査では、女子学生69人にアンケート調査、生活調査を行い睡眠だけではなく時間帯なども調査する。この調査票は全部で4つの章から構成されており、①睡眠についての時間帯調査、②うつ病評価尺度、③気分の変化の調査、④普段の生活での朝型夜型タイプの調査から構成されている。

6. 考察及びまとめ

今回の調査によって、生活時間帯の調査アンケートから共通して言えることは、大学生の睡眠時間は様々であるが、深夜に活動していることが多い。また、睡眠時間が短い人ほどうつ傾向があることもわかった。また、CES-D と ZUNG の調査票を用いた結果では、朝型夜型タイプの調査から有意差がみられた。詳しく調査研究していく中で、精神状態を含め、身体全体に影響してくることがわかった。今回の調査では女子学生だけのデータとなっているので、性差は関係してくるのか、また文科系のサークル生が多かったのも、スポーツを激しくする、しないなど対象をひろげ研究することも必要だと感じていると同時に、精神疾患について正しい知識をもってもらえたらと思う。今では子供の中のうつ病、社内でのうつ病、睡眠障害も報告されており、改善できることを願う。そして、疾患ときいても当たり前のように受け入れられていく世の中になって欲しい。特に、対策方法、保険制度、医療技術の発展を期待したいと思う。