

大学生の睡眠と健康の関連の調査研究

A questionnaire study on relationships between sleep and health of college students

1K05A082 河野 香織
指導教員 主査 内田直先生 副査 山崎勝男先生

<緒言>

「生活習慣病」、「メタボリック症候群」、「肥満」、…というキーワードを聞いて思い浮かぶ言葉は何だろうか。「健康」、「食事」といった言葉がほとんどではないかと思う。確かに、食生活が心身の健康状態に及ぼす影響は大きく、肥満改善(体重減少)という点においてはテレビ番組等でも実証済みである。ゆえに、食事を改善すれば健康になれる、と考える人は少なくないのではないか。つまり、「健康」というものを考えるときに、「睡眠」というキーワードが「食事」というキーワードの影に隠れているのではないかと考えたのだ。ここで、なぜ「睡眠」というキーワードが出てきたか。その理由は2つあり、私自身の実体験と英語論文の抄読である。ここから、大学生に焦点をあて、睡眠と健康の実態把握を目的とした調査を行った。

<方法>

早稲田大学スポーツ科学部生60人を対象にアンケート調査を行い、質問紙はアスリート睡眠調査を用いた。その内容は次の6つで構成されている。①クラブ活動の時間帯②ピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)③エプワース眠気尺度④一般精神健康調査28項目(GHQ28)⑤気分(SDS=Self-rating Depression Scale)⑥朝型-夜型尺度(MEQ)分析はSPSSを用い、一元配置分析を行った。また、<分析結果>では、MEQで分類された3群間において、SDS, PSQI, GHQ28の得点を比較した。「分類」の「2, 3, 4」はMEQのグループを示しており、それぞれ「夜型, 中間型, 朝型」である。表③, ④ではMEQの分類は4群あり、「明

らかな夜型」は1名いるが、分析する際グループに1名しかいない場合は分析項目から外すというルールがあるため除外した。

<結果>

寢床に入る時刻は男女共に0時~2時が多く、3時以降は4名もいる。しかし3時以降は男性のみであり、男女の数に差はあるものの女性よりも男性のほうが遅く寢床に入る傾向があると考えられる。ゆえにこの結果は、MEQのグループ分類において「明らかな夜型」が女性1名いたものの、「夜型」は男性のみであることを支持する一要因ではないかと考えられる。また、SDS, PSQI, GHQ28全てにおいてMEQのグループ間(夜型, 中間型, 朝型)における有意な差は認められず、相関もあるとはいえなかった。

<考察>

今回の調査では、健康と睡眠の関連を示唆することのできる確実な結果を出すことが出来なかった。しかし前述したように寢床に入る時刻や、朝型-夜型には表で見る限り性差があるのではないかと考えられる。このような結果に至った原因として、対象者数が少なかったこと、未回答項目があったことなどが挙げられる。未回答項目があることによって、各質問の回答結果、全体のデータに影響が及ぶので、全ての質問に回答してもらうよう回答者に促すべきであった。また、対象者もスポーツ科学部という、一般の大学と比べればトップアスリートの集まる特殊な学部でもあるため、今回の調査結果から大学生の睡眠と健康の関連につ

いては一概に述べる事が出来なかった。次回このような調査を行う場合には、対象者をもっと選別し、人数もより多く集め全ての質問項目に回答するよう促すべきである。

<総括>

今回の調査では大学生の睡眠と健康の関連について、統計的にはその関連を示唆するような

明らかなデータを得ることはできなかったが、文献を調べたりデータの各質問項目の評価を行ったりしたことで、睡眠の奥深さ、大切さを改めて感じる事ができた。来年から社会人として働くことで、睡眠不足や不規則な生活リズムになることは避けられないかもしれないが、ここで学んだことを自身の生活にも、職場でも生かしていけたらと思う。