

大学生の睡眠の質に関連する要因
Correlates of Quality of Sleep among College Students

1K07A094-3

小杉真理子

指導教員 主査 岡浩一朗先生

副査 中村好男先生

【目的】

現在わが国では、成人の5人に1人は睡眠に関して何らかの問題を抱えていると言われている。睡眠問題は不眠の有病率の高さとその健康への影響の大きさから、重要な保健対策上の課題となっており、厚生労働省による「健康日本21」や睡眠医学会の指針等で盛んに啓発されている。睡眠はストレス反応や鬱状態など精神的健康とも大いに関係している一方で、身体的健康をも左右する。昨今、睡眠と生活習慣病との相互関係も明らかになってきており、これらの予防対策に伴って人々の睡眠に対する意識も徐々に高まる傾向にあるが、未だ睡眠習慣が不規則な人が多いというデータも出ている。特に大学生は、それまでの学生生活やその後の社会生活と比べてかなり自由度の大きな生活を送ることが可能であり、生活習慣のみならず睡眠習慣が一番不規則になる時期と考えられている。特に睡眠相の後退や眠気などに問題があるとされており、ある疫学調査の結果では約44%の者が睡眠問題を経験しているなど、睡眠の困難さを訴える大学生は年々増加傾向にあると報告されている。そこで本研究では、大学生は睡眠に対して普段どのような認識を持ち行動しているのか、また睡眠に影響を与えると考えられる生活習慣や、日常行動についても合わせて検討を行った。

【方法】

調査方法は、質問紙調査を選択した。睡眠の質を測る指標としては、ピッツバーグ睡眠質問票（PSQI：Pittsburgh Sleep Quality Index）を使用し、睡眠と関連のある生活習慣に対する質問票では、羽山らが作成した「眠りについてのおたずね」を使用した。対象は、早稲田大学に在学している学生168名（男性70名、女性98名）に対して実施し、そのうち有効な回答が得られた165名のデータをもとに検討を行った。睡眠の良否を分ける基準である睡眠効率85%をカットオフ値として、調査対象者のうち睡眠効率85%以上の140名を一般群、睡眠効率85%以下の25名を不眠群とに分け、それぞれの群間で睡眠指標、生活習慣に差があるかを比較検討し

た。統計処理には、SPSS17.0Jを用いてt検定、 χ^2 検定を行った。

【結果】

睡眠指標においては、入眠潜時、入眠時刻、起床時刻、総睡眠時間の項目で両群間に有意差が認められ、いずれも不眠群が不良であった。睡眠に関する生活習慣の項目で有意差が見られたのは、不眠群の方が不良であった「夕食を食べてから寝るまで時間を置く」と、一般群の方が不良であった「眠れない時寝床で過ごさない」の2項目であった。また、目覚めの気分は不眠群の方が有意に悪く、年齢も不眠群の方が有意に高かった。

【考察】

不眠群、一般群の間に就床時刻の差はほぼなかったが、入眠潜時、入眠時刻、起床時刻いずれも不眠群が有意に長く遅い結果となり、不眠群は一般群より睡眠相が後退しており、また就床から入眠に至るまでに時間がかかることが睡眠効率の低い理由であると推測された。また睡眠に関する生活習慣の項目において両群間であまり差がみられなかったこと、運動習慣やアルバイトの有無によって睡眠効率に差が見られなかったことから、不眠群の生活習慣や睡眠に対する認知行動が一般群に比べて不良であるとは必ずしも言えないことが示唆された。

今回の調査対象者の特徴は、運動部・運動系サークルに所属する者が大多数であったことである。彼らは寮に入り生活していたり、練習の時間帯が規則的に決まっていたりするなど、生活リズムがある程度パターン化され、比較的多くの者が規則正しい生活を送っていた。このことが、今回の調査結果に多少なりとも影響したと考えられる。しかしながら深夜のアルバイトなど、生活リズムの乱れを助長する要因が多く存在しているのは事実であり注意が必要である。また年齢が上がるごとに生活習慣が乱れによる睡眠効率の低下が予想され、睡眠時間や熟眠感を含め、満足いく睡眠がとれていないことが調査結果より推測されることから、この年代の睡眠不足が懸念される。