

大学生の主観的睡眠の質と抑うつとの関連性

The relationship between subjective sleep quality and mood scale among university students

1K08A028-3

岩田 彩

指導教員

主査 内田直先生

副査 正木宏明先生

1. 背景

過去の卒業研究に大学生の運動習慣の有無による、エプワース睡眠スケール、ピッツバーグ睡眠質問票を使用した睡眠・健康状態の比較調査を行ったものがあった。しかし、その研究では、調査の対象が現在、または過去に運動習慣がある学生の割合が多い早稲田大学スポーツ科学部生（運動習慣がある学生 57.1%）に限った調査であった。また、対象者の人数が少なく（68人）十分な資料が得られていなかった。そこで、学部間や体育学部所属の有無が主観的睡眠の質や抑うつ性に関連があるのかを調べたいと考えた。

2. 目的

本研究の目的は運動習慣のある、または過去にあった学生が多いスポーツ科学部だけでなく、他学部の学生も調査対象とし、運動習慣の有無が睡眠や気分に及ぼす影響を比較検討することである。

3. 対象

対象は早稲田大学に在籍する学生 224 人（うちスポーツ科学部学生 125 人、商学部学生 60 人、文化構想学部学生 20 人、人間科学部学生 19 人）。うち男子学生 129 人、女子学生 90 人であった。年齢は 19～25 歳、平均年齢 21.02 歳±1.04 歳。

4. 方法

学生 224 名に対し、3 種類のアンケート調査を実施。回収は 224 枚、内、回答が不完全なもの 5 枚を除き、219 枚の有効回答を得た。3 種類のアンケートは、オリジナルの個人プロフィール関する質問表、ピッツバーグ睡眠質問表

（PSQI）、抑うつ性自己評価尺度（CES-D）を用いた。個人プロフィール質問票の内容は、年齢、性別、学部、体育会所属の有無であった。PSQI、CES-D の各得点の平均、標準偏差を算出し、学部別、体育会所属の有無等幾つかの観点から比較した。比較には t 検定を用い、両者間の有意差の有無を調べた。なお、優位水準は 95%（ $p<0.05$ ）とした。

5. 結果

全体 219 名の内、体育会所属の学生は 81 人（内スポーツ科学部 72 人、商学部 5 人、人間科学部 3 人、文化構想学部 1 人）で、非体育会学生は 138 人（うちスポーツ科学部 48 人、商学部 55 人、人間科学部 16 人、文化構想学部 19 人）であった。スポーツ科学部生と他学部生の比較では、スポーツ科学部が睡眠時間において

有意に短く、起床時刻、就寝時刻それぞれにおいて有意に早い値を示した。（それぞれ、 $t=0.015$, $t=8.874E-07$, $t=8.093E-10$ ）また、体育会学生と非体育会学生の比較では体育会学生が睡眠時間において有意に短く、起床時刻、就寝時刻それぞれにおいて有意に早い値を示した。

（それぞれ、 $t=0.008$, $t=8.093E-10$, $t=9.81E-13$ ）また、学部別・部活所属有無別ともに入眠潜時、抑うつ性、主観的睡眠の質には有意差はみとめられなかった。

6. 考察

睡眠時間、起床時間、および、就寝時間の 3 つの結果から、スポーツ科学部学生やスポーツ科学部の学生はそれぞれの比較した群と比べて睡眠時間が短く、早寝早起きであるといえる。したがって、スポーツ科学部学生や体育会学生はそれぞれの比較した群と比べて入眠時間および覚醒時間が前進していることにより、睡眠相が前進しているといえる。

加えて、スポーツ科学部学生群と他学部学生群間や体育会学生群と非体育会学生群間で睡眠時間において有意な差が得られたが、PSQI の点数においては有意差が得られなかったことから、睡眠時間の長さの差は主観的な睡眠時間の質の差には関連がないということがいえる。

しかしながら、主観的な睡眠の質が悪いと診断される 6 点以上の者が全体の 90 パーセントを占めた。PSQI の項目をそれぞれ比べたところ日中覚醒困難が高いことがわかり、それが PSQI の点数の引き上げにつながっているようである。Rodrigues らの研究結果によると、日中覚醒困難を感じている大学生は、感じていない大学生と比べると、試験の成績が好ましくない。このように、日中覚醒困難は、学業成績と関連する点において、われわれにとって重要であると考えられる。

今回の調査研究の反省点としては今回の調査研究において他学部の体育会学生とスポーツ科学部の体育会学生の人数の差が大きく比較できなくなってしまった点である。

