

習慣的な運動が日中の眠気、気分、生活リズムに及ぼす影響について

The effects of regular exercise on daytime drowsiness, mood and life style.

1K08A106-2 笹井 綾乃

指導教員 主査 内田 直 先生

副査 太田 章 先生

1【緒言】

近年、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」という、すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会のとするため、壮年期志向の減少、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を実現することを目的とした計画がある。しかし、人口の急速な高齢化とともに、食生活、運動習慣、生活リズム等を原因とする生活習慣病の人数が増え、その結果、痴呆や寝たきりなどの要介護者の増加や抑うつ状態、睡眠不足を発症している人が多くみられ、深刻な社会問題となっているからである。生活リズムの乱れは運動不足につながり環境の変化に対する抵抗力の低下や神経・精神系の障害など心身に様々な影響を及ぼすことが知られている。このように近年では生活リズムの乱れから睡眠時間が減少し、さらに、睡眠時間の減少による若者のうつ傾向が増加している。

2【研究目的】

私は現在スポーツ科学部に所属している。そのため、周りには運動習慣を持っている友達が多くいるが、彼らは夜更かしをすることがあまりなく、自分自身の生活リズムを持っている人が多いと感じていた。また、習慣的な運動が影響しているのか、集中力の高い人が多い上に、授業中も眠くなることや風邪や病気にかかることが少なく、効率的な時間を過ごし、メリハリの付いた生活をしている。近年、若者のうつ病患者が増えているが、運動すると気分が爽やかになるため、習慣的な運動をする者はうつ病になりにくいと言われているが運動とうつ病の関わりはどのようなものがあるのか。このことから私は身近にいるスポーツ科学部の学生の習慣的な運動が生活リズム、健康状態、気分などにどのような影響を与えているのかということに興味をもったこれらを総じて習慣的な運動が生活リズムや健康状態、気分、昼間の眠気に与える影響を調べることを目的とした。

3【方法】

スポーツ科学部に所属する男女 68 名
運動習慣のある人 男子 17 名 女子 13 名。運動習慣のない人 男子 20 名 女子 18 名。この 68 名に質問紙にて調査を行った。質問紙は、精神健康調査票(GHQ28-The General Health Questionnaire)、ZUNG の自己評価式抑うつ尺度(Zung Self-Rating

Depression Scale)、昼間の眠気指標(ESS-Epworth sleepiness scale)、朝型夜型質問紙(MEQ-Morningness and Eveningness Questionnaires)を用いた。

4【結果】

各質問紙と運動習慣の関連性を見たところ、朝型夜型質問紙(MEQ)において運動習慣のある人と運動習慣のない人で、運動習慣のある人のほうが有意に高い結果、つまり、全体では運動習慣のある方が有意に朝型であった。この運動習慣による有意差が見られた朝型夜型質問紙(MEQ)においての男女差を見たところ、女子のみで運動習慣のある人の方が有意に朝方傾向が強い結果となった。また、各質問紙と得点における男女差を見たところ、健康調査票(GHQ28)において女子の方が有意に得点が高く、女子のほうが心身の健康状態が悪いという結果であった。この男女差による有意差が見られた。精神健康調査票(GHQ28)において、運動習慣のありなしの差を見たところ、運動習慣ありなし両方で女子の方の得点が高い結果となった。つまり、健康調査票(GHQ28)得点における男女差には運動習慣は影響していないと言える。

5【考察】

今回の研究から運動習慣がある人とない人でうつ傾向などに対する大きな差はなく大学生は全体的にうつ傾向であるという結果が得られた。大学生はサークル活動、部活動、アルバイトなどの交友関係や環境の変化などの日々の不安や不満など精神的ストレスは多岐にわたり、さらに進学準備、就職活動など将来に多くの不安を抱える大学生特有の悩みの種があることからこのように結果になったのではないだろうか。また人数比でみると男子より女子の方がうつ傾向の人数が多いが、これは急激なホルモン変動によりトラブルや落ち込みなどのストレスが、体に影響してしまい、心のバランスを崩してしまう人が多いと考えた。今回スポーツ科学部 68 名を対象にアンケートをとったが、本学部の生徒は体育の授業もあり、習慣的な運動が全くないとは言い難いと感じた。これらを踏まえ他の学部にも同じようなアンケート調査を行えば、運動習慣のあり、なしでもっとわかりやすい明確な差がでるのではないかと思った。