

日本人大学生における睡眠の状況と対策

Current status and measures of sleep among Japanese college students

1K10C201
主査岡浩一朗先生

佐藤 宏美
副査内田直先生

【目的】

睡眠は、われわれが日常生活を円滑に送る中で最も重要な行為のひとつである。不適切な睡眠習慣は身体的、精神的健康だけではなく、社会的にもさまざまな場面において大きなダメージを及ぼしている。

しかし、日本人の睡眠状況は海外と比べて悪く、不眠症の発症など何らかの睡眠問題を抱えている日本人は5人に1人である。このように日本人の睡眠は芳しくない。

近年では特に大学生の睡眠が問題となっている。大学生における睡眠時間は海外と比べると最も短くなっている。その主な理由として挙げられるのは生活習慣の乱れである。

そこで、本研究では不適切な睡眠が原因となってわれわれに与えるさまざまな影響とそれを引き起こしている睡眠に関連する要因を探ることを目的とした。また、海外(欧米諸国)と比べて日本人大学生の睡眠が悪いことから特に大学生の生活習慣に着目した。そして、大学生の睡眠問題を改善し、解決するためにどのような取り組みやサポートが必要であるかについて提案し、大学生はもちろんのこと、より多くの人に睡眠の重要性や仕組みを認知してもらい、睡眠問題の解決の糸口やきっかけを見出すことを目的として最終的にわれわれ日本人の睡眠を改善することを目標としている。

【方法】

オンラインで提供されているデータベースであるCiNii(Citation Information by NII)とPub Medを用いた。検索のキーワードとして、「睡眠」、「大学生」、「睡眠障害」、「生活習慣」、「睡眠の影響」、「睡眠の要因」、「睡眠政策」、「睡眠教育」を用いた。その結果15編の論文が検索され、これらを主に使用して議論する。

【結果】

1) 睡眠のメカニズムについて

睡眠は脳のはたらきによって発現し、眠りの深い状態である non REM 睡眠と眠りの浅い状態である REM 睡眠の2種類が繰り返される。さらに、睡眠はこの2つのはたらきに加えて、体内時計のはたらきによって生体機能に周期性をもたらし、1日24時間の睡眠と覚醒のリズムやホルモンの分泌を正しく保っている。こうして睡眠は身

体を回復させるだけではなく、脳を休息させて記憶を整理する役割も担っている。

2) 睡眠の関連要因と日常生活に及ぼす影響について

睡眠の関連要因には医学的要因、社会学的要因、人口学的要因、気質的・心理的要因、睡眠環境要因の5つがある。これらが原因となって及ぼす影響には身体的健康面、精神的健康面、認知機能の3つがある。さらにはこれら3つに支障を来すことによって不眠症、過眠症などの睡眠障害や生活習慣病の引き金にもなり、心身ともにさまざまな障害が生じる。

3) 大学生の睡眠の現状と生活習慣について

大学生になると時間的拘束が緩くなることから生活が乱れ、睡眠相の後退などのさまざまな睡眠問題を抱えている。睡眠は生活習慣との関連が深いことが報告されており、第一に、大学生の運動、食生活、嗜好品の摂取が睡眠の質に影響を及ぼしていた。第二に、不規則な生活習慣の確立に拍車をかけている要因として、周りの環境である居住形態や昼部と夜間部の2つのパターンによる大学の授業や外部の活動時間帯があった。

4) 日本と海外における生活習慣、睡眠事情の比較と睡眠政策について

日本は海外に比べて睡眠状況が悪く、特に大学生において問題となっている。日本は海外と比べると日常生活において、仕事や学業に費やす時間が長く、余暇時間が最小であり、睡眠時間が短い。海外では睡眠に対する取り組みが盛んで睡眠教育や認知行動療法が積極的に行われており、高い効果も実証されている。一方で、日本においてはまだ乏しい状況にある。

【考察】

日本は海外と比べると睡眠状況が悪く、特に大学生においてさまざまな睡眠問題を抱えており深刻であった。

そこでまず睡眠のメカニズムや睡眠問題を引き起こす要因、不適切な睡眠によって生じる影響について大学生に理解してもらうことが重要だと考える。睡眠は生活習慣と深い関連があることから規則正しい生活習慣を確立することが必要だと考える。さらに海外のほうが日本よりも睡眠状況が優れていることから海外の生活習慣や睡眠政策を参考にして日本人の特性に合わせた対策を取り入れるなど睡眠問題の解決、改善を図ることが望ましい。