

小学生の日常的な疲労感とその関連要因

Self-rated fatigue and its associated factors in elementary school children

1K10C271-6 寺崎 佑哉
主査 荒尾 孝先生 副査 鳥居 俊先生

【目的】

近年日本では、「うつ病」などの精神疾患を患う人が増加している。厚生労働省によって平成 23 年に行われた患者調査によれば、「うつ病」と診断された者が平成 8 年には 43 万人だったのに対して、平成 23 年には 96 万人になっている。この「うつ病」が子どもにもみられるようになってきた。学校生活の中で消極的にふるまう、よくイライラしてしまう子どもが増えているのである。子どもにおける「うつ病」は見落とされやすい側面を持っており、放っておくと「自殺」や「不登校」などに繋がってしまう恐れがある。日本で「うつ病」に対する学校保健としてのうつ病予防対策は具体化されておらず、欧米諸国から遅れを取っている。

子どもにおいて「うつ病」をひき起こす原因の一つとして慢性的な疲労があげられる。厚生労働省の調査によると、疲労の自覚症状を訴える子どもは平成 7 年では 16.5%だったが、平成 13 年には 21.1%に増加している。これは、夜遅くまで塾に通う、テレビゲームなどをして夜更かしするという生活習慣の乱れた子どもが増加していることが関与していると指摘されている。このような生活習慣の変化が小学生に慢性的な疲労をもたらしていることから、どのような生活習慣が疲労と関係があるかを総合的に検討することは小学生の慢性的な披露、さらにはうつ病などの精神疾患を予防するうえで重要である。そこで、本研究は小学生が日常的に感じている疲労感の実態とその関連要因としての生活習慣について明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象者は山梨県 T 市の小学校 4 年生から 6 年生までの児童 300 名である。対象者の児童に対して質問紙による調査を行った。質問項目は、基本属性・身体活動度と不活動度・生活習慣・病気の既往歴・運動意識・健康意識・親の養育態度・朝食に関するものとした。この調査は 2007 年 4 月 25 日(水)から 5 月 16 日(水)までの約 3 週間で実施された。本データの解析には統計解析ソフト IBM SPSS Statistics 21 を使用した。

【結果】

解析は、回答を得られた男子 149 名および女子 147 名の合計 296 名を対象に行った。

今回の調査で日常的に疲労感を感じている者は 4 年生で 48.0%、5 年生で 32.0%、6 年生で 58.6%であり、全体では 46.3%（男児で 44.3%、女児で 48.3%）であった。疲労感と各質問項目との間に有意な関係が認められたのは、男児においては「健康感の有無」($p=0.032$)であった。また有意ではないものの差が見られたものとして「習い事の有無」($p=0.092$)、「自由時間の有無」($p=0.124$)、「熟睡感の有無」($p=0.101$)があった。女児においては「自由時間の有無」($p=0.016$)、「熟睡感の有無」($p=0.000$)であった。また、有意ではないものの関連が見られたものとして「健康感の有無」($p=0.130$)があった。

【考察】

本研究において疲労感を有する児童の割合は、厚生労働省の全国調査の結果に比べ約 2 倍多かった。調査の方法が異なることから単純な比較はできないが、全国調査後も疲労を感じている児童が増加し続けていることを示唆しているものと思われる。

男子児童においては、疲労感は健康感と有意に関係していたが、生活習慣とは明確な関連が認められなかった。しかし、習い事、自由時間、熟睡感といった項目と関連する傾向が見られたことから、塾などの不活動を伴う習い事が増え、自由に遊べる時間が減少することにより熟睡感が低下し、やがては疲労感につながっているものと推察された。そしてこのことは、6 年生で疲労感を有する者が他の学年よりも有意に増えていることから支持される。

女子児童においては、男児と同様に疲労感は習い事、自由時間、熟睡感と関係が認められ、その関係性は男児よりも明確であった。また、熟睡感が平日の睡眠時間と、習い事の数が自由時間や休日の睡眠時間と、自由時間が平日や休日の睡眠時間とそれぞれ有意に関係していた。したがって、習い事の数が多くなることで自由時間が少なくなり、睡眠時間を少なくし、熟睡感の低下をもたらし、やがては疲労感につながっていくものと推察された。

男児と女児の結果の相違については、男児は運動やスポーツに関する習い事が女児よりも多いという結果が示されていることから、男女間の習い事の種類の違いが疲労感やその要因の関連性に違いをもたらした可能性が考えられる。