

大学生における睡眠状況と健康管理

The Situation of Sleep and Health Management among University Students

安田女子大学教育学部児童教育学科
新沼 正子
NIINUMA, Masako
Yasuda Women's University
Department of Education Child Educational Department

びわこ学院大学教育福祉学部子ども学科
平松 恵子
HIRAMATSU, Keiko
Biwako-Gakuin University
Educational Welfare Science Department Child Department

経営学部現代経営学科
田村 綾子
TAMURA, Ayako
Department of Contemporary Business
Faculty of Business Administration

キーワード：大学生，睡眠状況，健康管理

Abstract : This study conducted a survey on the situation of sleep and health management among university students. The results of the study indicated that: firstly, respondents are aware of the importance of sleep and hoping that they can improve their sleep experience; secondly, it is important to focus on the quality of sleep and go to bed and wake up at regular times as well as maintaining regular routines by sparing time for sleep; and thirdly, participants are not paying attention to, or working toward, improving their sleep in managing their own health. The first finding was suggested by the greatest number of respondents, followed by the second and the third ones. In short, it is necessary not to consider sleep as an independent life factor in managing health but comprehensively understand sleep through interactions with other factors, namely resting, exercise and nutrition.

I. はじめに

本研究は、大学生を対象とし、睡眠を指標とした大学生の生活実態と睡眠に関する意識調査である。そこから、睡眠と生活の関連性や睡眠が生活に及ぼす影響を明らかにし、教育的見地から課題を探ることを目的とした。

睡眠の現状と健康づくりのための睡眠について、総務省による平成23年に行われた社会生活基本調査の生活時間に関する結果によると、日本人の平均の睡眠時間は7時間42分で、男性が7時間49分、女性は7時間36分と男性が13分長いという結果であった。平均の睡眠時間を平成18年度と比較すると横ばいの結果であった。また、睡眠時間を曜日別にみると、1日（午前0時から起算する24時間）のうち、平日が7時間31分、土曜日が8時間2分、日曜日が8時間16分となってお

り、平日に比べ日曜日は45分長くなっていた。今回調査対象とした大学生の大半の年齢が含まれる範囲である15～19歳と20～24歳の睡眠時間は15～19歳が7時間39分であり、20～24歳が7時間51分であった。また、2014年にOECDが世界29カ国を対象に15～64歳の国民平均睡眠時間を調べた結果を発表している。その結果、日本人の睡眠時間は世界29カ国の中で、韓国について2番目に短いことが明らかとなっている。2014年に発表した調査結果では、7時間43分であった。同様の調査を2009年に行った際の結果は7時間50分であったため、5年間の間に日本国民の平均睡眠時間は7分も短くなっていた。

日本での取り組みについて、厚生労働省は平成26年3月に「健康づくりのための睡眠指針2014」を発表した。

この内容が、睡眠12か条として示されている。

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠を。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

この指針を作成した背景として、「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7か条～」の策定から10年以上が経過し、睡眠に関する科学知見が蓄積されていること、また、平成25年から健康日本21（第二次）が開始され、睡眠の重要性が高まったことによるものであった。

本研究では、大学生の睡眠状況と生活実態に着目し、睡眠を健康指標としてみた大学生の生活実態と睡眠に関する意識調査を実施した。そこから睡眠と生活の関連性や睡眠が健康な生活にどのような影響を与えているのかを明らかにしようとした。

II. 方法

2018年8月から12月の5ヵ月間において、大学（計4大学）に在学する大学生を対象に、質問紙調査を行った。質問紙は、先行研究を基に一部修正を加えて作成した。回収した質問紙を集計・分析し、その結果から、大学生の睡眠状況と生活実態との関連についてまとめた。特に結果については、各質問事項の回答の多いものに焦点をあて検討を加えることにした。

男女間に有意な差が見られるかどうか調べるために、 χ^2 検定を用いて分析した。また単純集計の結果については、回答頻度の多い項目を中心に健康管理との位置づけを考察した。

III. 倫理的配慮

質問紙調査実施に際しては、書面にて研究の目的と方法を説明した。そして、参加は自由意志であること、不参加でも不利益は生じないこと、プライバシーと個人情報の保護についても書面にて説明した。データは匿名とし、個人が特定できないように取り扱った。

IV. 結果

普段の睡眠状況に関わる質問事項の回答を示すと以下のようであった。

1. 就寝時刻

「夜、何時頃寝ていますか」という設問に対し「午後10時～11時」「午後11時～12時」「午前0時～1時」「午前1時以降」の5項目について該当するものの回答頻度は、対象者（ $n=261$ ）に対し、「午後10時～11時」が8名（3.06%）、「午後11時～12時」が59名（22.62%）、「午前0時～1時」が120名（45.97%）、「午前1時以降」が74名（28.35%）であった。その男女の内訳を示すと表1のようであった。結果的には約半数が午前0時～1時の就寝であった。

表1 就寝時刻

項目	男	女
午後10-11時	3	5
午後11-12時	19	40
午前0-1時	46	74
午前1時以降	36	38
合計	104	157

2. 起床時刻

「朝、何時頃起きていますか」という設問に対し（ $n=261$ ）、「午前6時以前」が24名（9.19%）、「午前6～7時」が111名（42.52%）、「午前7～8時」が92名（35.24%）、「午前8時以降」34名（13.02%）となり、男女別の状況は表2のとおりで、起床時刻は午前6時～8時であった。調査対象が学生であることから、ほとんどこの時間帯に起床していた（表2）。

表2 起床時刻

項目	男	女
午前6時以前	9	15
午前6-7時	44	67
午前7-8時	36	56
午前8時以降	15	19
合計	104	157

3. 1日の睡眠時間

「睡眠時間は1日どれくらいですか」という設問に対し (n=261), 「6時間未満」が87名 (33.33%), 「6~7時間」が142名 (54.40%), 「7~8時間」が32名 (12.27%) であった。以上の就寝・起床の結果を踏まえて, 睡眠時間は, 半数以上が6~7時間であった。この程度の睡眠が必要睡眠時間を充足しているかどうか検討の必要がある (表3)。

表3 1日の睡眠時間

項目	男	女
6時間未満	36	51
6-7時間	61	81
7-8時間	7	25
合計	104	157

4. 睡眠充足度

表3に示した睡眠時間を睡眠の充足度として捉えると, 睡眠時間で足りているかどうかについて (n=261), 「足りている」が26名 (9.96%), 「どちらかといえば足りている」が71名 (27.21%), 「あまり足りていない」が108名 (41.38%), 「足りていない」が56名 (21.45%) であった。つまり全体の63%が「足りていない」に該当する結果となり, 昼間に眠気を生じることが懸念される (表4)。

表4 睡眠の充足感

項目	男	女
足りている	12	14
どちらかと言えば足りている	33	38
あまり足りていない	39	69
足りていない	20	36
合計	104	157

5. 決まった時刻に起床

睡眠と覚醒のリズムを固定化するために「あなたはいつも決まった時刻に起きることができていますか」という設問に対し (n=261), 「はい」が63名 (24.14%), 「どちらかといえば, はい」が123

名 (47.13%), 「どちらかといえば, いいえ」が56名 (21.46%), 「いいえ」が19名 (7.27%) であり, 約半数の起床時刻が定まっていた。通常の学生においては, 講義時刻が定められていることから, 当然の結果であった (表5)。

表5 決まった時刻に起床

項目	男	女
はい	27	36
どちらかといえば, はい	49	74
どちらかといえば, いいえ	22	34
いいえ	6	13
合計	104	157

6. 睡眠に対する意識

以上の結果を踏まえて, 睡眠の重要性をみると「睡眠は大切だと思いますか」という設問に対し (n=261), 「とても大切だと思う」が221名 (84.68%), 「ある程度大切だと思う」が39名 (14.94%), 「大切だと思わない」が1名 (0.38%) であった。つまり, 85%の者が睡眠の大切さを意識しており, 良い睡眠のための環境づくりの重要性を示していた (表6)。

表6 睡眠に対する意識

項目	男	女
とても大切だと思う	83	138
ある程度大切だと思う	20	19
大切だと思わない	1	0
合計	104	157

7. 適切な睡眠時間

睡眠環境を整えるとともに, 適切な睡眠時間の確保についてみると, 「この年代の適切な睡眠時間は何時間だと思いますか」という設問に対し (n=261), 「5時間以下」が9名 (3.45%), 「6時間」が75名 (28.74%), 「7時間」が131名 (50.19%), 「8時間以上」が46名 (17.62%) となり, 7時間以上とした者は約70%となった。この点については, 睡眠時間のみではなく1日の過ごし方の中で睡眠を位置づけることが望まれる (表7)。

表7 適切な睡眠時間

項目	男	女
5時間以下	4	5
6時間	27	48
7時間	56	75
8時間以上	17	29
合計	104	157

8. 睡眠の質への意識

生活の中で睡眠を位置づけるために包括的に睡眠の質として捉えたと (n=261), 「十分な熟眠感がある」が31名 (11.88%), 「ある程度熟眠感がある」が153名 (58.62%), 「あまり熟眠感がない」が66名 (25.29%), 「全く熟眠感がない」が11名 (4.21%) であった。すなわち熟眠感がある者は全体の約70%が睡眠の質を良好として評価していた (表8)。

表8 睡眠の質への意識

項目	男	女
十分な熟眠感がある	14	17
ある程度の熟眠感がある	61	92
あまり熟眠感がない	21	45
全く熟眠感がない	8	3
合計	104	157

9. 就寝前に入浴

「夜間就寝前に入浴についてお尋ねします」という設問に対し (n=261), 「湯船にしっかりつかる」が59名 (22.61%), 「湯船にある程度つかる」が42名 (16.09%), 「湯船に少しだけつかる」が9名 (3.44%), 「シャワーがほとんどである」が151名 (57.85%) となり, 約60%がシャワーによるものであった。入浴については, 1日の疲労回復と衛生面からの検討が必要であるが, 現今の大学生はシャワーの活用が大半であった (表9)。

表9 就寝前に入浴

項目	男	女
湯船にしっかりとつかる	27	32
湯船にある程度つかる	15	27
湯船に少しだけつかる	2	7
シャワーがほとんど	60	91
合計	104	157

10. 自己の健康管理

前述の表6の結果から睡眠の重要性は意識している者が, 「あなたは自己の健康管理について, 意識的に何かに取り組んでいるか」という設問に対し (n=261), 「かなり取り組んでいる」が6名 (6.13%), 「ある程度取り組んでいる」72名 (35.8%), 「あまり取り組んでいない」が125名 (47.89%), 「全く取り組んでいない」が35名 (13.40%) であった。つまり, 自己の健康管理の意識と睡眠の意識は別の立場から捉える必要があることが示された (表10)。

表10 自己の健康管理

自己の健康管理	男	女
かなり取り組んでいる	10	6
ある程度取り組んでいる	29	56
あまり取り組んでいない	48	77
全く取り組んでいない	17	18
合計	104	157

V. 考察

以上の結果を, 前述の中で位置づけると,

①良い睡眠でからだもこころも健康に (表6)。②適度な運動, しっかり朝食, ねむりとめぎめのメリハリを (表1, 2)。③良い睡眠は, 生活習慣病予防につながります (表10)。④睡眠による休養感は, こころの健康に重要です (表10)。⑤年齢や季節に応じて, ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を (表3, 4)。⑥良い睡眠のためには, 環境づくりも重要です (表7)。⑦若年世代は夜更かし避けて, 体内時計のリズムを保つ (表5)。⑧熟年世代は朝晩メリハリ, ひるまに適度な運動で良い睡眠を (表8)。⑨眠くなってから寝床に入り, 起きる時刻は遅らせない (表5)。

良好な睡眠を維持するためには, まず睡眠は大切なことを意識する必要がある。すなわち日々の生活の中に睡眠の重要性を意識して過ごすことである。具体的には「就寝と起床」の時刻を配慮しつつ, 日々の生活の中に運動を取り入れると共に, 食事の充実が望まれる。つまり, 睡眠は単に「休養」として捉えるのではなく, 生活活動の中で睡眠を位置づけることになる。そして, 就寝・起床時刻の固定化により「睡眠と覚醒」のリズムを整えることであり, 休養感を高めるためには活動時の効率を高め, 生活全体の充実と睡眠の質の向上を可能にすることである。そして良い睡眠習慣は, 生活習慣病予防につながり, 健康の保持増進として生活が営まれることになる。

具体的には, 年齢や季節に応じて「ひるまも眠気」を感じないことであり, より快適な生活を実現することである。また睡眠の重要性を意識する中で, 睡眠時間とともに睡眠の質を高めることになり「環境づくり」を日々の生活の中に考慮しつつ, 現実のものとして習慣が固定化されることになる。そこには生活リズムと体内時計のリズムの両者を一致させ, 生体の恒常性の維持を継続していくことになる。更に, 昼間の適度な運動と運動に見合う食事により, 体力づくりをすすめるとともに, 運動による筋労作 (生活の中で) を取り入れることにより, 快い疲れが睡眠の誘発と質の

向上を可能にし、睡眠の欲求が高まった時に、寢床に入り、起床時刻は、常に一定に保ち遅らせないことをこころ掛けていくことになる。このことが短時間睡眠になろうとも、睡眠の充足感は満たされるであろう。

以上述べた事柄は「健康づくりのための睡眠指針」が「健康づくりのための休養の指針」の中に位置づけられて、「生活のリズム」→「ゆとりの休養の時間」→「生活の中のオアシス」→身体活動が活性化することによる「出会い・仲間づくり・リクレーティブライフ等」豊かな生活の中にQuality of Life（生活の質）を高めることになり、健康づくりを亢進させることになる。

Ⅵ. まとめ

大学生の生活における睡眠と健康管理について調査した。その結果、アンケートの回答頻度の高い順に

- ①睡眠に対する意識、つまり、睡眠の重要性が示されると共に、睡眠の充足感の高まりが期待された。
- ②睡眠の質への意識と就寝・起床時刻の固定化ならびに睡眠時間の確保による生活リズムの重要性が示唆された。
- ③自己の健康管理の中で睡眠への配慮（取り組み）がなされていないことが明らかになった。すなわち、健康の自己管理において、睡眠のみを独立した生活要因とすることなく、休養・運動・栄養の要因を総合して、相互の関連性の中で、睡眠のあり方が捉えられなければならない。

Ⅶ. 参考文献

- 1) 松本禎明, 佐藤沙紀 (2013), 睡眠を指標とした大学生の生活実態と教育的支援の必要性に関する研究, 九州女子大学紀要50 (2), pp151-168
- 2) 私立大学学生生活白書 (2015)
- 3) 厚生労働省, (2019) 健康日本21 (休養・こころの健康)
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b3f.html
- 4) 厚生労働省 (2014) 健康局健康づくりのための睡眠指針
- 5) 志村哲祥 (2017), その子の「困った」に睡眠の問題は隠れていませんか?, 株式会社 日本学校保健研修社, pp23-24
- 6) 厚生労働協会 (2018/2019), 国民衛生の動向 pp103-106