

タイトル	学生の睡眠習慣と健康に関する研究：本学1部学生と2部学生の比較検討
著者	伊熊，克己；Ikuma, Katsumi
引用	北海学園大学経営論集，11(2)：61-77
発行日	2013-09-25

# 学生の睡眠習慣と健康に関する研究

— 本学1部学生と2部学生の比較検討 —

伊 熊 克 己

## はじめに

現代社会は24時間社会とも称されており、国民生活は夜型化を示している。とりわけ、今日、生活が夜型に移行した若者の増加は、朝食欠食や睡眠不足、睡眠障害等、彼らのライフスタイルについて多くの問題や健康障害を惹起させている。特に、青年期のライフステージに該当する大学生では、睡眠習慣に対する問題が指摘されて久しく、大学生の睡眠に関する先行研究が多数報告されている<sup>1)2)3)4)5)6)</sup>。

学生時代は、高等学校までの偏差値教育による過密な学業生活から解放され、また、入学後に初めて親元を離れて生活する者については、自由奔放な毎日を送れる状況にある。そのような生活環境下にある彼らの中には、日々の生活が乱れがちとなるために規則的な睡眠習慣を欠如する者が多くなることも考えられる。

以上のような若者や学生の状況の中で、厚生労働省は平成12年「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の睡眠に関する設定目標達成のために、その具体的実践を進める手立てとなる「健康づくりのための睡眠指針」<sup>7)</sup>を策定し、成人を対象にして睡眠の正しい知識理解を促す情報提供をしている。

過去より我々が日々の健康状態を確保するためには、栄養、運動、休養の健康づくりの

3要素が強調されている。睡眠がその3要素の休養のファクターであることは、抗いようのない事実である。

先に筆者は、本学1・2部学生を対象に彼らの生活状況と健康に関する自覚症状等の調査を実施し、学生の生活状況と健康状態の一般的な概要等について報告を行い、彼らの生活習慣の問題と今後の課題についての検討を試みた<sup>8)9)</sup>。

今回、本研究は学生の睡眠習慣に着目した項目と生活状況に関する項目の調査を1・2部の両学生に実施した。そして、それらの結果について比較検討を行い彼らの睡眠の現況を把握すること。また、睡眠が健康にどのような影響を及ぼしているのかについて合わせて検討することにより、彼らの睡眠習慣の課題を明らかにし、それらの解決の方途を見出すための基礎資料を得ることが目的である。

## 方 法

調査は本学1部・2部の「健康科学・健康とスポーツの科学I」の授業履修学生を対象にして、授業終了時に質問紙法による調査を実施した。調査期日は、2012年7月30日であった。

回収標本は、1部学生182名、2部学生194名、合計376名から回答を得た。分析対象者の属性は1部男子学生104名(57.1%)、女子学生78名(42.9%)、2部男子学生151

名（77.8%）、女子学生43名（22.2%）であった。

比較検討した睡眠状況に関する項目は、「就寝時刻」「起床時刻」「睡眠時間」「休日睡眠時間」「睡眠の自己評価」「睡眠の問題有無」「朝の目覚め感」「昼間の眠気感」「睡眠導入剤等の使用有無」「就寝時の飲酒有無」の10項目と、「自覚的ストレスの有無」「健康感」「生活の規則性」「アルバイトの実施」の生活と健康状態に関する4項目であり、これら項目について1部学生と2部学生のデータを全体および性別ごとに比較を試みた。また、「就寝時刻」「起床時刻」「睡眠時間」「睡眠の自己評価」「朝の目覚め感」「昼間の眠気感」の6項目と健康状態「自覚的ストレスの有無」「健康感」および生活状況「生活の規則性」「アルバイトの実施」の合計4項目とのクロス集計を試みた。

なお、それぞれ項目間における差の検定は $\chi^2$ 検定で行い、有意差の危険率は5%未満を有意とした。

## 結 果

### 1. 睡眠状況の比較

ここからは、学生の睡眠状況に該当する9項目についてみていくこととする。

#### 1) 就寝時刻について

図1は1部・2部学生の就寝時刻を「午前

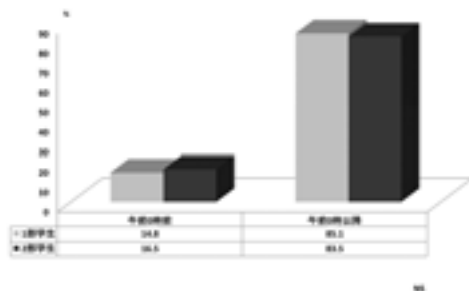


図1 就寝時刻

**表1 性別による就寝時刻 (%)**

属性	項目	就寝時刻 (%)	
		午前0時前	午前0時以降
男子	(1部 n:104)	11.5	88.5
	(2部 n:151)	15.9	84.1
女子	(1部 n:78)	19.2	80.8
	(2部 n:43)	18.6	81.4

注1) NS

0時前」と「午前0時以降」の2つに分け、結果を比較したものである。

全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表1は1部・2部学生の就寝時刻を性別ごとに比較したものである。全体と同様、性別では男女ともにそれぞれ有意差は認められなかった。

#### 2) 起床時刻について

図2は1部・2部学生の起床時刻を「8時前」「8時～9時」「9時以降」の3つに分け、結果を比較したものである。

全体では起床時刻「8時前」の者は2部学生が40.2%に対して、1部学生75.3%と高率を示し、他方、「9時以降」の者は1部学生8.2%に対して、2部学生が37.1%と高率を占め、それぞれ有意差が認められた ( $P < 0.01$ )。

表2は1部・2部学生の起床時刻を性別ご

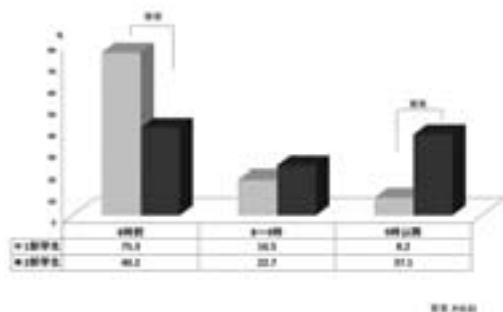


図2 起床時刻

表2 性別による起床時刻 (%)

属性	項目	8時前	8時～9時	9時以降
男子	(1部 n: 104)	66.3***	23.1	10.6
	(2部 n: 151)	37.1	19.9	43.0***
女子	(1部 n: 78)	87.2***	7.7	5.1
	(2部 n: 43)	51.2	32.5***	16.3***

注1) ※ P<0.01

注2) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

とに比較したものである。男子では「8時前」の者は2部学生37.1%に対し、1部学生が66.3%と高率を占め、また、「9時以降」の者は1部学生10.6%に対し、2部学生が43.0%と高率を占めそれぞれ有意差が認められた (P<0.01)。一方、女子では「8時前」の者は2部学生51.2%に対して、1部学生が87.2%と高率を占め、また、「8時～9時」の者は1部学生7.7%に対し、2部学生が32.5%と高率を占め、さらに、「9時以降」の者は1部学生5.1%に対し、2部学生が16.3%と高率を占めそれぞれ有意差が認められた (P<0.01)。

### 3) 睡眠時間について

図3は1部・2部学生の睡眠時間を「5時間未満」「5～8時間」「8時間以上」の3つに分け、結果を比較したものである。全体では睡眠時間「5時間未満」の者は2部学生が16.5%に対して、1部学生28.0%と高率を示し、他方、「8時間以上」の者は1部学生

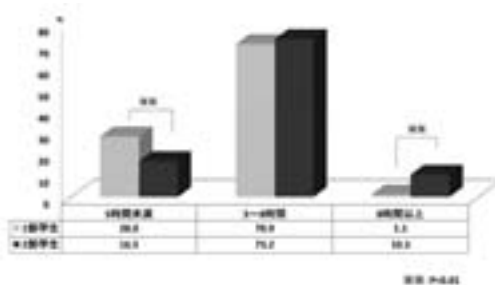


図3 睡眠時間

表3 性別による睡眠時間 (%)

属性	項目	5時間未満	5～8時間	8時間以上
男子	(1部 n: 104)	26.9	72.1	1.0
	(2部 n: 151)	17.3	73.5	9.2***
女子	(1部 n: 78)	29.4	69.3	1.3
	(2部 n: 43)	13.9	72.1	14.0***

注1) ※ P<0.01

注2) ※印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

1.1%に対して、2部学生が10.3%と高率を占め、有意差が認められた (P<0.01)。

表3は1部・2部学生の睡眠時間を性別ごとに比較したものである。男子では「8時間以上」の者は1部学生1.0%に対して、2部学生が9.2%と高率を示し、一方、女子では「8時間以上」の者は1部学生1.3%に対して、2部学生が14.0%と高率を占め、有意差が認められた (P<0.01)。

### 4) 休日の睡眠時間について

図4は1部・2部学生の休日の睡眠時間を「5時間未満」「5～8時間」「8時間以上」の3つに分け、結果を比較したものである。全体ではすべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表4-1は1部・2部学生の休日の睡眠時間を性別ごとに比較したものである。全体と同様、性別では男女ともにそれぞれ有意差は認められなかった。

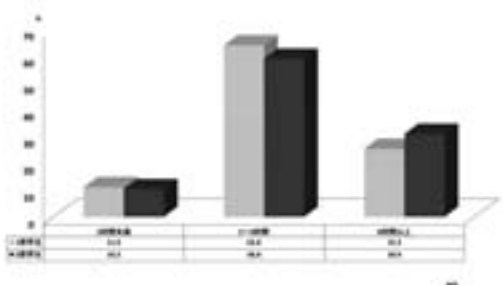


図4 休日の睡眠時間

表4-1 性別による休日睡眠時間 (%)

属性	項目	5時間未満	5～8時間	8時間以上
男子	(1部 n:104)	15.4	57.7	26.9
	(2部 n:151)	11.3	57.0	31.7
女子	(1部 n:78)	5.1	71.8	23.1
	(2部 n:43)	7.0	65.1	27.9

注1) NS

表4-2 平日と休日の睡眠時間の関連 (全体)

属性	項目	5時間未満	5～8時間	8時間以上
1部 (n:182)	平日	28.0**	70.9	1.1
	休日	11.0	63.7	25.3**
2部 (n:194)	平日	16.5	73.2**	10.3
	休日	10.3	58.8	30.9**

注1) \* P<0.01

注2) \*\*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

表4-2は平日と休日の睡眠時間の違いをみるために、1部・2部ごとに平日と休日の睡眠時間の全体結果を比較したものである。これによれば、1部学生において睡眠時間「5時間未満」の者は休日11.0%に対し、平日28.0%と高率を占め、また、「8時間以上」の者は平日1.1%に対し、休日25.3%と高率を占め、有意差が認められた (P<0.01)。他方、2部学生では睡眠時間「5～8時間」の者は休日58.8%に対し、平日73.2%と高率を占め、また、「8時間以上」の者は平日10.3%に対し、休日30.9%と高率を占め、有意差が認められた (P<0.01)。

### 5) 睡眠の自己評価について

図5は1部・2部学生の睡眠の自己評価を「適当」「寝過ぎ」「寝不足」の3つに分け、結果を比較したものである。

全体では自己の睡眠を「適当」とする者は2部学生が31.4%に対して、1部学生41.2%と高率を示し、また、「寝過ぎ」とする者は1部学生14.3%に対して、2部学生

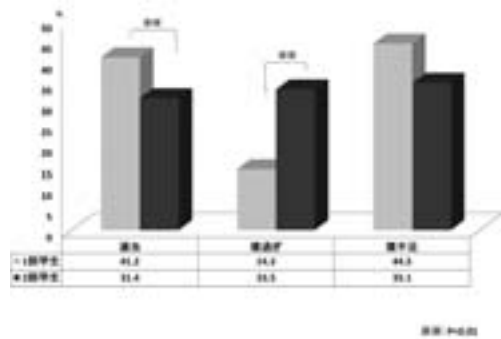


図5 睡眠の自己評価

表5-1 性別による睡眠の自己評価 (%)

属性	項目	適当	寝過ぎ	寝不足
男子	(1部 n:104)	45.2**	13.5	41.3
	(2部 n:151)	29.1	33.8**	37.1
女子	(1部 n:78)	35.9	15.4	48.8*
	(2部 n:43)	39.5	32.5*	28.0

注1) \* P<0.05, \*\* P<0.01

注2) \*\*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

が33.5%と高率を占め、有意差が認められた (P<0.01)。

表5-1は1部・2部学生の睡眠の自己評価を性別ごとに比較したものである。

男子では「適当」とする者は2部学生29.1%に対し、1部学生が45.2%と高率を占め、また、「寝過ぎ」とする者は1部学生13.5%に対し、2部学生が33.8%と高率を占め、それぞれ有意差が認められた (P<0.01)。

一方、女子では「寝過ぎ」とする者は1部学生15.4%に対して、2部学生が32.5%と高率を占め、また、「寝不足」とする者は2部学生28.0%に対し、1部学生が48.8%と高率を占め、それぞれ有意差が認められた (P<0.05)。

表5-2は睡眠の自己評価において「寝不足」と答えた者に睡眠の足りない理由について回答させたものである。1部では1位の回答項目は「夜にネットやメールをすることが

表5-2 睡眠時間の足りない理由【MA】 (%)

属性	項目	夜にネットやメールを	夜中に多いから	趣味に集中することが	友人と夜遅くに	遊ぶため	夜中に行うため	アルバイトを	家庭学習のため
		する	見たいTV番組が	夜中に多いから	遊ぶため	アルバイトを	家庭学習のため		
1部学生 (n: 81)		39.5	12.3	27.2	19.8	28.4	21.0		
2部学生 (n: 68)		33.8	13.2	35.3	19.1	23.5	11.8		

多いから」(39.5%)、2位が「アルバイトを夜中に行うため」(28.4%) 3位が「趣味に集中することが夜中に多いから」(27.2%)であった。

一方、2部の1位の回答項目は「趣味に集中することが夜中に多いから」(35.3%)、2位が「夜にネットやメールをすることが多いから」(33.8%)、3位が「アルバイトを夜中に行うため」(23.5%)であった。

#### 6) 睡眠の問題有無について

図6は1部・2部学生の睡眠の問題有無について「ある」「ない」の2つに分け、結果を比較したものである。全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表6-1は1部・2部学生の睡眠の問題有無について性別ごとに比較したものである。全体と同様、性別では男女ともにそれぞれ有意差は認められなかった。

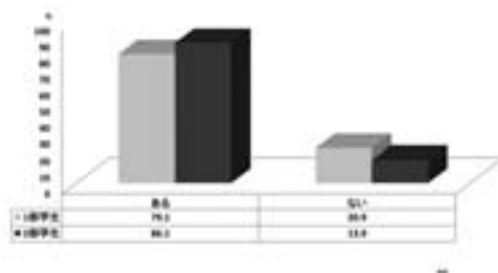


図6 睡眠の問題有無

表6-1 性別による睡眠の問題有無 (%)

属性	項目	ある	ない
		男子 (1部 n: 104) (2部 n: 151)	78.8 84.8
女子 (1部 n: 78) (2部 n: 43)	79.5 90.7	20.5 9.3	

注1) NS

表6-2 睡眠時の問題内容【MA】 (%)

属性	項目	夜、眠りに	夜中に何度	朝早く目が	夜、悪夢を	昼間に不調	よく眠れ	昼間、起
		つき	も目が	覚める	見る	を感じる	ないせい	きてい
1部学生 (n: 144)		45.1	16.0	15.3	9.0	18.8	36.1	
2部学生 (n: 167)		53.9	17.4	23.4	10.2	21.0	26.9	

表6-2は睡眠時の問題有無で「ある」と答えた者に睡眠時の問題内容について回答させたものである。1・2部ともに1位の項目は「夜、眠りにつきにくい」、2位の項目は「昼間、起きていられない」であった。

#### 7) 朝の目覚め感について

図7は1部・2部学生の朝の目覚め感について「良い」「悪い」の2つに分け、結果を比較したものである。全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

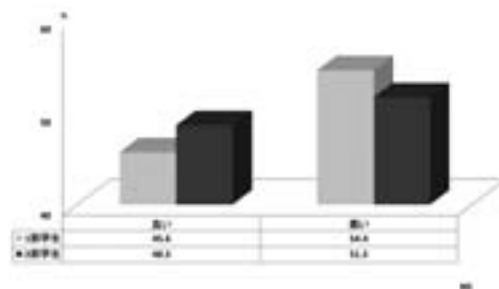


図7 朝の目覚め感

表7 性別による朝の目覚め感 (%)

属性	項目	良い	悪い
男子	(1部 n:104)	43.3	56.7
	(2部 n:151)	47.6	52.4
女子	(1部 n:78)	48.7	51.3
	(2部 n:43)	51.2	48.8

注1) NS

表7は1部・2部学生の朝の目覚め感を性別ごとに比較したものである。全体と同様、性別では男女ともにそれぞれ有意差は認められなかった。

8) 昼間の眠気感について

図8は1部・2部学生の昼間の眠気感を「ある」「ない」の2つに分け、結果を比較したものである。全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表8は1部・2部学生の昼間の眠気感の有無を性別ごとに比較したものである。男子で

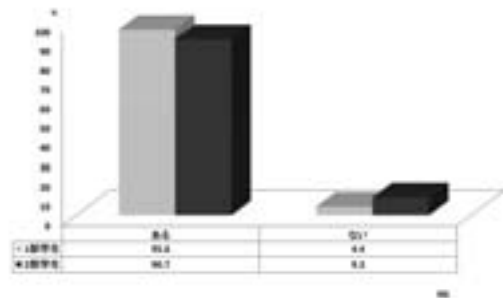


図8 昼間の眠気感

表8 性別による昼間の眠気感 (%)

属性	項目	ある	ない
男子	(1部 n:104)	93.2	6.8
	(2部 n:151)	91.4	8.6
女子	(1部 n:78)	98.7*	1.3
	(2部 n:43)	88.4	11.6*

注1) \*P<0.05

注2) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

は1部・2部学生のすべての項目間に有意差は認められなかった。

一方、女子では「ある」とする者は2部学生88.4%に対して、1部学生98.7%と1部学生に高率を占め、また、「ない」とする者は1部学生1.3%に対して、2部学生が11.6%と高率を占め、有意差が認められた(P<0.05)。

9) 睡眠導入剤等の使用有無について

図9は1部・2部学生の就寝時における睡眠導入剤等の使用有無を「ある」「ない」の2つに分け、結果を比較したものである。全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表9は1部・2部学生の就寝時における睡眠導入剤等の使用有無を性別ごとに比較したものである。全体と同様、性別では男女ともにそれぞれ有意差は認められなかった。

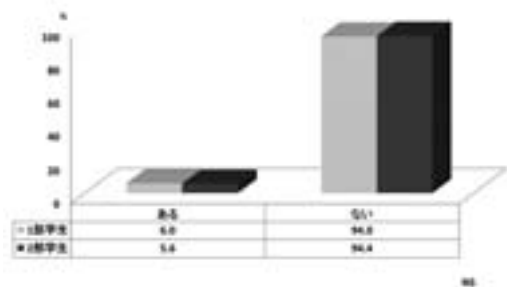


図9 睡眠導入剤等の使用有無

表9 性別による睡眠導入剤等の使用有無 (%)

属性	項目	ある	ない
男子	(1部 n:104)	8.7	91.3
	(2部 n:151)	6.0	94.0
女子	(1部 n:78)	2.6	97.4
	(2部 n:43)	4.6	95.4

注1) NS



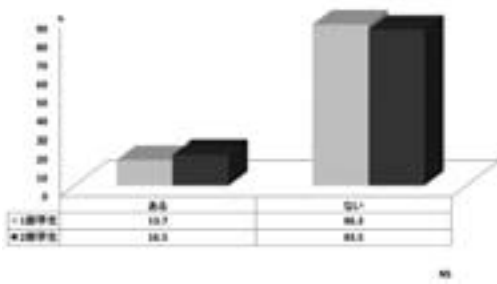


図10 就寝時の飲酒の有無

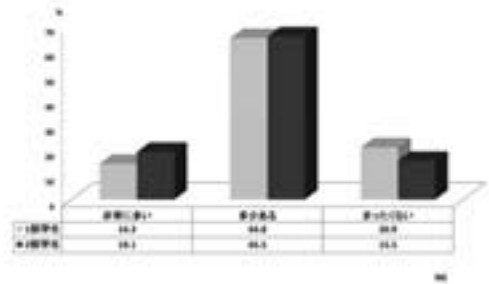


図11 自覚的ストレスの有無

### 10) 就寝時の飲酒の有無について

図10は1部・2部学生の就寝時の飲酒有無を「ある」「ない」の2つに分け、結果を比較したものである。なお、本調査では入眠を目的とした飲酒の有無について回答を求めたものである。

全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表10は1部・2部学生の就寝時の飲酒有無を性別ごとに比較したものである。全体と同様、性別では男女ともにそれぞれ有意差は認められなかった。

表10 性別による就寝時の飲酒有無 (%)

属性	項目	ある	ない
男子	(1部 n:104)	18.3	81.7
	(2部 n:151)	17.9	82.1
女子	(1部 n:78)	7.7	92.3
	(2部 n:43)	17.9	82.1

注1) NS

## 2. 健康状態および生活状況の比較

ここからは、1部・2部学生の健康状態および生活状況に該当する4項目についての比較をみていくこととする。

### 1) 自覚的ストレスの有無について

図11は1部・2部学生の自覚的ストレスの有無について「非常に多い」「多少ある」

「まったくない」の3つに分け、結果を比較したものである。

全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表11は1部・2部学生の自覚的ストレスの有無を性別ごとに比較したものである。全体と同様、1部・2部の性別における比較では男女ともに項目間に有意差は認められなかった。

表11 性別による自覚的ストレスの有無 (%)

属性	項目	非常に多い	多少ある	ほとんどない
男子	(1部 n:104)	14.4	62.5	23.1
	(2部 n:151)	15.9	66.9	17.2
女子	(1部 n:78)	14.1	67.9	18.0
	(2部 n:43)	30.2	60.5	9.3

注1) NS

### 2) 健康感について

図12は1部・2部学生の健康感について「健康」「不健康」の2つに分け、結果を比較したものである。

全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表12は1部・2部学生の健康感を性別ごとに比較したものである。全体と同様、1部・2部の性別における比較では男女ともに項目間に有意差は認められなかった。



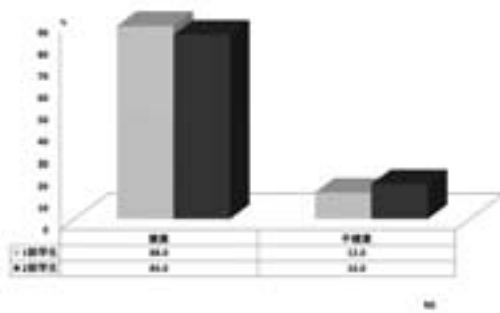


図12 健康感

表12 性別による健康感 (%)

属性	項目	健康	不健康
男子	(1部 n:104)	83.7	16.3
	(2部 n:151)	84.1	15.9
女子	(1部 n:78)	93.4	6.4
	(2部 n:43)	83.7	16.3

注1) NS

### 3) 生活の規則性について

生活の規則性については、学生の生活全般を通して自己の生活が規則的かどうかを判断させた。図13は1部・2部学生の生活の規則性を「規則的」「時々不規則」「不規則」の3つに分け、結果を比較したものである。

全体では生活が「規則的」とする者は2部学生が11.3%に対して、1部学生が18.7%と高率を占め、また、「不規則」とする者は1部学生が29.1%に対し、2部学生が42.8%と高率を占め、有意差が認められた

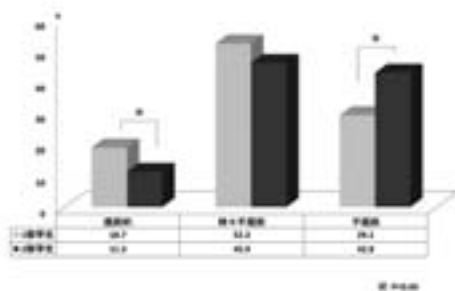


図13 生活の規則性

表13 性別による生活の規則性 (%)

属性	項目	規則的	時々不規則	不規則
男子	(1部 n:104)	23.1**	51.0	26.0
	(2部 n:151)	12.6	43.7	43.7**
女子	(1部 n:78)	12.8	53.8	33.3
	(2部 n:43)	7.0	53.5	39.5

注1) \* P<0.01

注2) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目

(P<0.05)。

表13は1部・2部学生の生活の規則性を性別ごとに比較したものである。男子では「規則的」とする者は2部学生が12.6%に対して、1部学生では23.1%と高率を示し、他方、「不規則」とする者は1部学生が26.0%に対して、2部学生が43.7%と高率を占め、有意差が認められた (P<0.01)。一方、女子ではすべての項目間に有意差は認められなかった。

### 4) アルバイトの実施について

図14は1部・2部学生のアルバイトについて「している」「していない」の2つに分け、結果を比較したものである。

全体では、すべての項目において1部・2部とも同じような割合を占め、有意差は認められなかった。

表14は1部・2部学生のアルバイトを性別ごとに比較したものである。全体と同様、1部・2部の性別における比較では男女とも

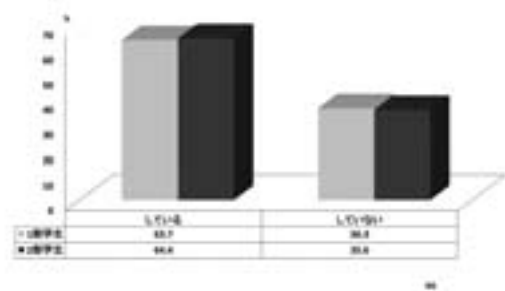


図14 アルバイトの実施

表 14 性別によるアルバイトの実施 (%)

属性	項目	実施 (%)	
		している	していない
男子	(1部 n:104)	58.7	41.3
	(2部 n:151)	60.9	39.1
女子	(1部 n:78)	70.5	29.5
	(2部 n:43)	76.7	23.3

注1) NS

に項目間に有意差は認められなかった。

### 3. 睡眠習慣と健康状態・生活状況との関連について

ここからは、「就寝時刻」「睡眠時間」などの睡眠状況に該当する6項目と、「自覚的ストレスの有無」「健康感」の2つの健康状態項目および「生活の規則性」「アルバイト」の2つの生活状況項目に、どのような関連があるのかを1・2部別にみていくことにする。

なお、表15および表16は注記に示す通り、睡眠状況と健康状態項目・生活状況項目の選択肢カテゴリーをそれぞれ2群に区分し、その関連を示したものである。

表 15 睡眠状況と健康状態・生活状況との関連 (1部)

		健康状態項目				生活状況項目			
		自覚的ストレス		健康感		生活の規則性		アルバイト	
		ある	ない	健康	不健康	規則的	不規則	している	していない
就寝時刻	午前0時前	11.8	26.3*	16.9	0.0	32.3**	10.8	13.6	15.5
	午前0時以降	88.2*	73.7	83.1	100.0	67.7	89.2**	86.4	84.5
起床時刻	8時前	73.0	84.2	78.8**	50.0	91.2*	71.6	75.8	75.0
	8時以降	27.0	15.8	21.2	50.0**	8.8	28.4*	24.2	25.0
睡眠時間	5時間未満	29.9	21.1	25.0	50.0**	20.6	29.7	19.7	32.8
	5時間以上	70.1	78.9	75.0**	50.0	79.4	70.3	80.3	67.2
睡眠時間の自己評価	適当	36.8	57.9*	43.1	27.3	70.6**	34.4	45.5	38.8
	不適当	63.2*	42.1	56.9	72.7	29.4	65.6**	54.5	61.2
朝の目覚め	良い	41.0	63.2*	46.3	41.0	61.8	41.9	53.0	41.4
	悪い	59.0*	36.8	53.7	59.0	38.2	58.1	47.0	58.6
昼間の眠気	ある	95.8	94.7	96.3	91.0	88.2	97.3	97.0	94.8
	ない	4.2	5.3	3.7	9.0	11.8	2.7	3.0	5.2

注1) 起床時刻は「8時前」と「8時以降」は(8~9時+9時以降)の2群にした

注2) 睡眠時間は「5時間未満」と「5時間以上」は(5~8時間+8時間以上)の2群にした

注3) 睡眠時間の自己評価は「適当」と「不適当」は(寝過ぎ+寝不足)の2群にした

注4) 自覚的ストレスは「ある」は(多少ある+非常に多い)と「ない」の2群にした

注5) 生活の規則性は「規則的」と「不規則」(時々不規則になる+不規則な生活をしている)の2群にした

注6) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注7) \* P<0.05, \*\* P<0.01

まず、1部学生の結果をみていく。（表15参照）

1) 就寝時刻と健康状態・生活状況との関連

就寝時刻と健康状態項目との関連では、自覚的ストレスの1項目に関連が認められた。つまり、就寝時刻が「午前0時前」の者は、日常生活のストレスを「ない」と感じている者が26.3%に対し、「ある」と感じている者は11.8%であった。他方、就寝時刻が「午前0時以降」の者では、日常生活のストレスを「ある」と感じている者が88.2%に対し、「ない」と感じている者は73.7%であり、両者に有意差が認められた ( $P<0.05$ )。同様に、就寝時刻と生活状況項目との関連では生活の規則性1項目に関連が認められた。就寝時刻が「午前0時前」の者は、日々の生活を「規則的」とする者が32.3%に対し、「不規則」とする者は10.8%であった。他方、「午前0時以降」の者では、日々の生活を「不規則」とする者が89.2%に対し、「規則的」とする者は67.7%であり、両者に有意差が認められた ( $P<0.01$ )。

2) 起床時刻と健康状態・生活状況との関連

起床時刻と健康状態項目との関連では、健康感1項目に関連が認められた。起床時刻が「8時前」の者は、日常生活を営む中で「健康」と感じている者が78.8%に対し、「不健康」と感じている者は50.0%であった。他方、起床時刻が「8時以降」の者は、「不健康」と感じている者が50.0%に対し、「健康」と感じている者は21.2%であり、両者に有意差が認められた ( $P<0.01$ )。同様に起床時刻と生活状況項目との関連では生活の規則性の1項目に関連が認められた。起床時刻が「8時前」の者は、日々の生活を「規則的」とする者が91.2%に対し、「不規則」とする者は71.6%であった。他方、「8時以降」の者では、日々の生活を「不規則」とする者は28.4%に対し、「規則的」とする者は8.8%であり、両者に有意差が認められた

( $P<0.05$ )。

3) 睡眠時間と健康状態・生活状況との関連

睡眠時間と健康状態項目との関連では、健康感1項目に関連が認められた。睡眠時間が「5時間未満」の者は、日常生活を営む中で「不健康」と感じている者が50.0%に対し、「健康」と感じている者は25.0%であった。他方、睡眠時間が「5時間以上」の者は、「健康」と感じている者が75.0%に対し、「不健康」と感じている者は50.0%であり、両者に有意差が認められた ( $P<0.01$ )。睡眠時間と生活状況項目とは関連が認められなかった。

4) 睡眠時間の自己評価と健康状態・生活状況との関連

睡眠時間の自己評価と健康状態項目との関連では、自覚的ストレス1項目に関連が認められた。睡眠時間の自己評価が「適当」とする者は、日常生活のストレスを「ない」と感じている者が57.9%に対し、「ある」と感じている者は36.8%であった。また、「不適當」とする者では、日常生活のストレスを「ある」と感じている者は63.2%に対し、「ない」と感じている者は42.1%であり、両者に有意な差が認められた ( $P<0.05$ )。また、同様に睡眠時間の自己評価と生活状況項目との関連では、生活の規則性1項目に関連が認められた。つまり、睡眠時間の自己評価が「適当」とする者は、日々の生活を「規則的」とする者が70.6%に対し、「不規則」とする者は34.4%であった。他方、自己評価が「不適當」とする者は、日々の生活を「規則的」とする者が29.4%に対し、「不規則」とする者は65.6%であり、両者に有意差が認められた ( $P<0.01$ )。

5) 朝の目覚め感と健康状態・生活状況との関連

朝の目覚め感と健康状態項目との関連では、自覚的ストレス1項目に関連が認められた。朝の目覚め感が「良い」とする者は、日常生

活のストレスを「ない」と感じている者が63.2%に対し、「ある」と感じている者は41.0%であった。他方、朝の目覚め感が「悪い」とする者では、日常生活のストレスを「ある」と感じている者は59.0%に対し、「ない」と感じている者は36.8%であり、両者に有意差が認められた ( $P<0.05$ )。同様に朝の目覚め感と生活状況項目との関連では、有意差は認められなかった。

6) 昼間の眠気感と健康状態・生活状況との関連

昼間の眠気感と健康状態および生活状況と

の関連では、すべての項目にわたって、有意差は認められなかった。

次に、2部学生の結果をみていく。(表16参照)

1) 就寝時刻と健康状態・生活状況との関連

就寝時刻と健康状態項目との関連では、有意差は認められなかった。同様に就寝時刻と生活状況項目との関連では、生活の規則性1項目に関連が認められた。就寝時刻が「午前0時前」の者は、日々の生活を「規則的」とする者が40.9%に対し、「不規則」とする者は13.4%であった。他方、「午前0時以降」

表 16 睡眠状況と健康状態・生活状況との関連 (2部)

		健康状態項目				生活状況項目			
		自覚的ストレス		健康感		生活の規則性		アルバイト	
		ある	ない	健康	不健康	規則的	不規則	している	していない
就寝時刻	午前0時前	17.1	13.3	16.6	16.1	40.9**	13.4	19.2	11.6
	午前0時以降	82.9	86.7	83.4	83.9	59.1	86.6**	80.8	88.4
起床時刻	8時前	40.2	40.0	40.4	38.7	59.1	37.8	48.8**	24.7
	8時以降	59.8	60.0	59.6	61.3	40.9	62.2	51.2	75.3**
睡眠時間	5時間未満	14.6	26.7	14.7	25.8	4.5	18.0	21.6*	7.2
	5時間以上	85.4	73.3	85.3	74.2	95.5	82.0	78.4	92.8*
睡眠時間の自己評価	適当	30.5	36.7	35.0*	12.9	54.5*	28.5	34.4	26.1
	不適当	69.5	63.3	65.0	87.1*	45.5	71.5*	65.6	73.9
朝の目覚め	良い	43.9	73.3**	53.4**	22.6	72.7*	45.3	52.0	42.0
	悪い	56.1**	26.7	46.6	77.4**	27.3	54.7*	48.0	58.0
昼間の眠気感	ある	91.5	86.7	90.8	90.3	90.9	90.7	92.8	89.6
	ない	8.5	13.3	9.2	9.7	9.1	9.3	7.2	10.4

注1) 起床時刻は「8時前」と「8時以降」は(8~9時+9時以降)の2群にした

注2) 睡眠時間は「5時間未満」と「5時間以上」は(5~8時間+8時間以上)の2群にした

注3) 睡眠時間の自己評価は「適当」と「不適当」は(寝過ぎ+寝不足)の2群にした

注4) 自覚的ストレスは「ある」は(多少ある+非常に多い)と「ない」の2群にした

注5) 生活の規則性は「規則的」と「不規則」(時々不規則になる+不規則な生活をしている)の2群にした

注6) \*印は残差分析により有意差が認められ、有意に高率を示した項目である

注7) \*  $P<0.05$ , \*\*  $P<0.01$

の者では、日々の生活を「不規則」とする者は86.6%に対し、「規則的」とする者は59.1%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.01$ )。

#### 2) 起床時刻と健康状態・生活状況との関連

起床時刻と健康状態項目との関連では、有意差は認められなかった。同様に起床時刻と生活状況項目との関連では、アルバイトの1項目に関連が認められた。起床時刻が「8時前」の者は、アルバイトを「している」者が48.8%に対し、「していない」者は24.7%であった。他方、起床時刻が「8時以降」の者は、アルバイトを「していない」者が75.3%に対して、「している」者は51.2%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.01$ )。

#### 3) 睡眠時間と健康状態・生活状況との関連

睡眠時間と健康項目との関連では、有意差は認められなかった。同様に睡眠時間と生活状況項目との関連では、アルバイト1項目に関連が認められた。睡眠時間が「5時間未満」の者は、アルバイトを「している」者が21.6%に対し、「していない」者は7.2%であった。他方、睡眠時間が「5時間以上」の者は、アルバイトを「していない」者が92.8%に対して、「している」者は78.4%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.05$ )。

#### 4) 睡眠時間の自己評価と健康状態・生活状況との関連

睡眠時間の自己評価と健康状態項目との関連では、健康感1項目に関連が認められた。睡眠時間の自己評価を「適当」とする者は、日常生活を営む中で「健康」と感じている者が35.0%に対し、「不健康」と感じている者は12.9%であった。また、自己評価を「不適当」とする者は、「不健康」と感じている者が87.1%に対し、「健康」と感じている者は65.0%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.05$ )。同様に睡眠時間の自己評価と生活状況項目との関連では、生活の規則性

1項目に関連が認められた。睡眠時間の自己評価を「適当」とする者は、生活が「規則的」とする者が54.5%に対し、生活が「不規則」とする者は28.5%であった。他方、自己評価を「不適当」とする者は、生活が「規則的」とする者は45.5%に対し、生活が「不規則」とする者が71.5%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.05$ )。

#### 5) 朝の目覚め感と健康状態・生活状況との関連

朝の目覚め感と健康状態との関連では、自覚的ストレス、健康感の2項目に関連が認められた。朝の目覚め感が「良い」とする者は、日常生活のストレスが「ない」と感じている者が73.3%に対し、「ある」と感じている者は43.9%であった。他方、朝の目覚め感が「悪い」とする者では、日常生活のストレスが「ある」と感じている者は56.1%に対し、「ない」と感じている者は26.7%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.01$ )。また、健康感では朝の目覚め感が「良い」とする者は、「健康」と感じている者が53.4%に対し、「不健康」と感じている者は22.6%であった。他方、朝の目覚め感が「悪い」とする者では、「不健康」と感じている者が77.4%に対し、「健康」と感じている者は46.6%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.01$ )。同様に朝の目覚め感と生活状況項目との関連では、生活の規則性1項目に関連が認められた。朝の目覚め感が「良い」とする者は、日々の生活を「規則的」とする者が72.7%に対し、「不規則」とする者は45.3%であった。他方、朝の目覚め感が「悪い」とする者は、日々の生活を「不規則」とする者が54.7%に対し、「規則的」とする者は27.3%であり、両者に有意差が認められた ( $P < 0.05$ )。

#### 6) 昼間の眠気感と健康状態・生活状況との関連

昼間の眠気感と健康状態および生活状況との関連では、すべての項目にわたって有意差



は認められなかった。

## 考 察

近年、睡眠の役割や機能に関する様々な科学的所見が報告され、睡眠が単に心身の疲労回復だけでなく、記憶・学習や情動などの脳機能をはじめとして、免疫機能や内分泌機能などにも影響することが明らかとされている<sup>10)</sup>。睡眠は、我々の健康状態を維持するための基本をなす重要項目であり、適切な睡眠確保が必要不可欠であることは論を俟たない。したがって、今後における学生の健康維持のために、彼らの睡眠実態を調査することにより睡眠習慣の課題を見出し、その解決の方途を考慮することは意義あることだと考える。

まず、ここからは、学生の睡眠状況を量的な側面に着目した項目の調査結果から考察していくこととする。

学生の就寝時刻は、1・2部ともに8割から8割強の多数が「午前0時以降」の就寝者であり、夜ふかしの傾向にあった。起床時刻では「8時前」に起床する者が1部学生に、他方、「9時以降」に起床する者は2部学生にそれぞれ多く、2部学生が遅い傾向にあった ( $P < 0.01$ )。必然的に睡眠時間は、1部学生が有意に少ない結果を示していた ( $P < 0.01$ )。この原因を彼らの生活時間帯から考慮すると、大学の授業時間帯が関与しているのではないと思われる。すなわち、1部学生の授業時間帯が昼間に設定されているのに対して、2部学生の授業時間帯は夜間に設定されていることから、2部学生は1部学生と比較して、起床時刻の遅延する者が多いのではないかと推察するものである。

また、平日と休日の睡眠時間を1・2部別にみると、1部学生では睡眠時間「5時間未満」の者は、平日が休日よりも有意に高率を占め、他方、「8時間以上」の者は、休日が平日よりも有意に高率を占めていた ( $P <$

$0.01$ )。2部学生では睡眠時間「5～8時間」の者は、平日が休日よりも有意に高率を占め、他方、「8時間以上」の者は休日が平日よりも有意に高率を占めていた ( $P < 0.01$ )。これらの結果から、1・2部ともに、学生の睡眠時間は平日より休日の方が多いことが明らかとなった。NHKが2010年に実施した全国調査<sup>11)</sup>データによれば、学生の睡眠時間は平日が平均7時間40分に対して土曜日が8時間30分、日曜日は8時間48分と平日より土曜日が、さらに、土曜日より日曜日が長くなっていることを報告しており、本調査結果と同様な傾向を示している。

次に、ここからは、学生の睡眠状況を質的な側面に着目した項目の調査結果から考察を進めていく。

睡眠の自己評価では、現在の睡眠を「適当」とする者は、1部学生に多かった ( $P < 0.01$ )。他方、「寝過ぎ」とする者は2部学生に多く、性別では「寝過ぎ」とする者は男女ともに2部学生が有意に多かった ( $P < 0.01$ )。一方、「寝不足」とする者は1部女子学生に有意に多かった ( $P < 0.01$ )。また、睡眠を「寝不足」と評価した者のその理由として「夜にネットやメールをすることが多いから」とする回答が、1部が1位 (39.5%)、2部で2位 (33.8%) の上位項目を占めていた。インターネットやメールといったコミュニケーションツールを夜間利用する者の多いことが明らかとなった。高山ら<sup>12)</sup>が行った大学生のパソコン使用状況とライフスタイルの調査によれば、パソコンの使用時間と睡眠の状態・就寝時刻の規則性などには有意差が認められ、就寝時刻と睡眠時間においては、パソコンのlog使用時間との間で相関関係が有ることを認めている。本調査においてインターネットやメールといったパソコンを媒介とする情報メディアが夜間に使用されており、それが彼らの睡眠確保を妨げる原因となっている状況が窺えることから、今後、使用時間

についての健康指導が必要と思われる。

特筆すべきは、自己の睡眠を「寝不足」と評価した者の理由として、1部28.4%、2部23.5%の者が「アルバイトを夜中に行うため」と回答している点である。深夜アルバイトの実施は、睡眠不足や睡眠障害の原因になるばかりでなく、朝食欠食や食事の規則性の欠如といった生活習慣の乱れを引き起こす原因となることが危惧される。坂本<sup>13)</sup>は短期大学生のアルバイトと睡眠時間に関する調査において、アルバイトにおける過度な就労日数や長時間化、深夜化等と睡眠不足との間には強い因果関係があり、学生生活に大きな影響を与えていることを報告している。無計画なアルバイトの実施は、体調不良を招くだけでなく、大学の授業出席にも支障を来たしかねない。学生の本分である勉学への取り組みに悪影響を与えることが推察されることから看過できない問題である。アルバイトの実施時間帯については、今後、早急な注意喚起が肝要である。

このような状況の中で、1部8割弱、2部8割強の者が自己の睡眠に問題を自覚しており、また、問題を自覚する者の内容は、1・2部ともに「夜、眠りにつきにくい」という入眠障害に該当する回答が1位、続いて「昼間、起きていられない」とする、日中異常に強い眠気が起きる過眠症に該当する回答が2位を占めていた。

睡眠の問題を自覚する者が多いという現状にあるなかで、彼らの朝の目覚め感は、1・2部ともに約5割の者が朝の目覚めの不良感を有しており、また、9割から9割強とほとんどの者が、昼間に眠気感を有していたことは注目に値する。ちなみに、性別では1部女子学生が昼間の眠気感が有意に多かった( $P<0.05$ )。このことは、睡眠の自己評価を「寝不足」と回答した者の割合が、1部女子学生の方が2部女子学生よりも有意に高率を占めていたことが、その原因として推察され

る。すなわち、これは、寝不足の睡眠習慣が昼間の眠気感を惹起させている証左ではないかと考える。

以上のように、学生の睡眠状況の質的側面に関しても多くの問題を有することが明らかになった。しかしながら、就寝時に入眠を目的に睡眠導入剤を使用する者は1部2部ともに1割弱、また、同様に就寝時に入眠を目的とする飲酒者は、1部2部ともに2割弱と少数であることから、自己の睡眠を就寝時に睡眠導入剤の服用やアルコール摂取によってコントロールしようとする者は少ない現状を示していた。特に、睡眠導入剤については睡眠薬の服用を中断することによって起こる反跳性不眠やアルコール摂取後の服用による睡眠薬の相乗作用、健忘、筋弛緩作用等の問題が指摘されている<sup>14)</sup>。また、入眠目的のためのアルコール摂取については、厚生労働省により策定された睡眠指針<sup>15)</sup>では、「睡眠薬代わりの寝酒」によって眠りが浅くなったり、断続的になるなど睡眠の質を悪くするとともに、アルコールの連用によって慣れが生じ、同じ量では寝付けなくなってしまったり、過剰摂取につながりやすいことに対する注意喚起を促している。本調査の入眠目的のためのアルコール飲酒者は、1部2部とも全体数では2割弱であったが、今後、この2割弱に該当した者が過剰摂取へ移行することがないよう、保健指導を行う必要があるだろう。

さて、次に学生の健康ならびに生活状況についての調査結果から論を進めていくこととする。

学生が日常生活の中で自覚するストレス量は、「非常に多い」「多少ある」を合算すると1部が7割強、2部が8割強を占め、多数の者が日々の生活においてストレスを自覚しており、彼らの生活がストレスフルな状況であることを伺うことができる。また、このようなストレス現状にある学生の2割弱の者が健康感を有していなかった。さらに、彼らの日



常生活が規則的かどうかを判断させた生活の規則性では、規則性を欠く群に該当すると推察される「時々不規則」「不規則」を合算した者の割合が、1部2部ともに8割から8割強と多数を占めていた。ちなみに、生活を「規則的」とする者は1部学生に、他方「不規則」とする者は2部学生にそれぞれ有意に高率を占めていた ( $P < 0.05$ )。

以上、ここまで学生の睡眠状況と健康ならびに生活状況の実態から概観し論を進めてきたが、学生の睡眠習慣は睡眠の量的・質的側面から検討すると、健康的ライフスタイルとは乖離した状況にあり、日々の生活は規則性を欠き、ストレスを自覚する者が多かった。このような状況の中で、健康感を有しない者が2割弱を占めていることが明らかになった。

最後に、睡眠習慣と健康状態および睡眠習慣と生活状況の関係から論を進めていくこととする。

1部学生の結果から、就寝時刻では「0時以降」の就寝時刻が遅い就寝者に日常生活でストレスを有する者、また、生活を「不規則」とする者がそれぞれ有意に多かった ( $P < 0.05, P < 0.01$ )。起床時刻では、「8時以降」の起床者に「不健康」を自覚する者、また、生活を「不規則」とする者がそれぞれ有意に多かった ( $P < 0.05, P < 0.01$ )。睡眠時間では「5時間未満」の睡眠時間の少ない者に「不健康」を自覚する者が有意に多かった ( $P < 0.01$ )。睡眠時間の自己評価では、自己の睡眠を「不適當」と評価する者にストレスを有する者、また、生活を「不規則」とする者がそれぞれ有意に多かった ( $P < 0.01$ )。朝の目覚め感では、目覚めが「悪い」と感じる者にストレスを有する者が有意に多かった ( $P < 0.01$ )。

2部学生の結果から、就寝時刻では「0時以降」の就寝時刻が遅い就寝者に生活を「不規則」とする者が有意に多かった ( $P < 0.01$ )。起床時刻では「8時前」の起床者に

アルバイト実施者が有意に多かった ( $P < 0.01$ )。睡眠時間では「5時間未満」の者にアルバイト実施者が有意に多かった ( $P < 0.05$ )。睡眠時間の自己評価では、自己の睡眠を「不適當」と評価する者に「不健康」を自覚する者、また、生活を「不規則」とする者がそれぞれ有意に多かった ( $P < 0.01$ )。朝の目覚め感では、目覚めが「悪い」と感じる者にストレスを有する者、また、「不健康」を自覚する者、さらに、生活を不規則とする者がそれぞれ有意に多かった ( $P < 0.05, P < 0.01$ )。

注目すべきは、睡眠時間の自己評価と生活の規則性ならびに朝の目覚め感と自覚的ストレスの関連において、1部・2部に共通して有意差が認められた点である。すなわち、1部2部学生とも睡眠時間の自己評価において、自己の睡眠を「不適當」と評価する者に、生活を「不規則」とする者が多く、また、朝の目覚め感において、目覚めが「悪い」と感じる者にストレスを有する者が多いという関連が共通して現れていた。

また、睡眠習慣とアルバイト実施において1部学生では、すべての睡眠習慣とアルバイトとは有意な関連が認められなかった。しかし、2部学生では起床時刻と睡眠時間に関連が認められ、アルバイト実施が睡眠習慣に影響を与えていることが窺えた。

以上、これらの結果から睡眠習慣は健康状態や生活状況と、それぞれ程度の差はあるものの有意な関連が認められ、望ましい睡眠習慣構築の必要性が示唆された。

今後における学生の健康確保の観点から、睡眠習慣の乱れが心身の健康状態に関連し、健康を損なう原因となることの知識理解や理想的睡眠習慣を確保させるための健康認識を高める保健指導・教育の継続的実施が肝要である。

## 要 約

本研究は、本学1部学生と2部学生の睡眠と生活状況に関する調査結果を比較検討し、彼らの睡眠状況の特性と睡眠と健康の関連等について合わせて検討することによって、今後における学生の健康教育や指導の基礎資料を得ることが目的であった。結果を要約すると、以下のようにまとめることができる。

- 1) 1部2部ともに8割から8割強と多数が「午前0時以降」の就寝者であり、学生の夜更かしの傾向が顕著であった。
- 2) 起床時刻では「8時前」の起床者が1部学生に、「9時以降」の起床者が2部学生にそれぞれ多く、2部学生が遅い傾向を示していた ( $P < 0.01$ )。
- 3) 睡眠時間は1部学生が2部学生より有意に少ない傾向を示していた ( $P < 0.01$ )。
- 4) 1部2部ともに、学生の睡眠時間は平日より休日の方が多い傾向が明らかとなった。
- 5) 自己の睡眠に問題が「ある」と自覚する者は、1部学生が8割弱、2部学生が8割強と多数を占め、また、問題内容では、入眠障害や過眠症に該当する回答が上位を占めていた。
- 6) 朝の目覚め感では、約5割の者が不良感を有しており、また、9割から9割強とほとんどの者が、昼間の眠気感を有していた。
- 7) 就寝時の睡眠導入剤の使用では、1部2部ともに1割弱、また、就寝時に入眠目的の飲酒者は、1部2部ともに2割弱であった。
- 8) 日常生活の自覚的ストレス量は、1部が7割強、2部が8割強と多数を占め、学生のストレスフルな状況が窺えた。また、生活の規則性を欠く者は、1部2部ともに8割から8割強と多数を占めていた。  
このような状況にある学生の2割弱の者

が健康感を有していなかった。

- 9) 睡眠習慣は健康状態や生活状況と、程度差はあるものの有意な関連が認められた。

## 引用・参考文献

- 1) 川崎瑤子, 川田裕次郎ほか (2010): スポーツ系大学生における睡眠行動と主観的健康度に関する研究, 順天堂スポーツ健康科学研究, 第2巻第2号, pp.65~69
- 2) 石川りみ子, 金城絹子ほか (2004): 看護学生の睡眠健康に関する研究 (その2) — 全日制と定時制との比較 —, 沖縄県立看護大学紀要第5号, pp.28~34
- 3) 田中けい子, 白石まりも (2007): 学生のアンケート調査からみる健康に関する一考察 — 睡眠と休養 —, 文京学院大学外国語学部文京学院短期大学紀要(6), pp.329~343
- 4) 坂本玲子 (2009): 大学生の睡眠傾向について — 新入生への睡眠調査を通して —, 山梨県立大学人間福祉学部紀要 VOL.4, pp.51~58
- 5) 西尾幸一郎, 廣田麻希ほか (2010): 本学学生における学寮生と自宅生の睡眠健康状態についての調査, 徳山工業高等専門学校研究紀要, pp.25~28
- 6) 坂本孝志 (2007): 短大生の生活実態に関する研究 (第2報) — 学生のアルバイトが睡眠時間に及ぼす影響について —, 大阪体育大学短期大学部研究紀要8, 大阪体育大学, pp.17~35
- 7) 厚生労働省 (2003): 健康づくりのための睡眠指針検討会報告書, 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室健康情報管理係  
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2003/03/s0331-3.html>
- 8) 伊熊克己 (2011): 大学生のライフスタイルと健康に関する研究 — 2部学生の生活状況に着目して —, 北海学園大学経営学部経営論集第9巻1号, pp.1~14
- 9) 伊熊克己 (2011): 大学生のライフスタイルと健康に関する研究 — 1部学生と2部学生の生活状況と健康状態の比較 —, 北海学園大学経営学部経営論集第10巻1号, pp.77~88
- 10) 水野 康 (2010): 脳の覚醒と睡眠, 子どもと発育発達, 日本発育発達学会 vol.8 No.4, pp.270~273
- 11) NHK放送文化研究所 (2011): 2010年 国民生活時間調査報告書, p.47  
<http://www.nhk.or.jp/bunken/summary/>

学生の睡眠習慣と健康に関する研究(伊熊)

- yoron/lifetime/pdf/110223.pdf
- 12) 高山昌子, 辻岡三南子ほか (2007): 大学生のパソコン使用状況とライフスタイル, 慶応保健研究 25(1), 慶応大学保健管理センター, pp. 77~82
- 13) 前掲書 6)
- 14) 内田 直 (2007): 好きになる睡眠医学, 講談社, pp.132~134
- 15) 前掲書 7)