

早稲田大学博士論文(概要)

学位記

文科省報告

2005

4137

(甲)

Z 2139



博士(人間科学) 学位論文 概要書

大学生の睡眠-覚醒パターン: その規定因とそれが精神的健康に与える影響

Sleep-wake pattern in university students: its determining factors and  
its effects on psychological distress

2006年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

浅岡 章一

Asaoka, Shoichi

研究指導教員: 山崎 勝男 教授

これまでに多くの先行研究が、就床時刻の後退などの乱れた睡眠-覚醒パターンと精神的健康の悪化との関連を指摘している。したがって、他の年代と比較して睡眠相が後退している大学生の中には、その睡眠パターンによって精神的健康を悪化させている者が相当数いると推測される。さらに大学生の中でも年齢とともに就床時刻が後退するという先行研究の結果を考え合わせれば、年齢あるいは学年の進行とともに大学生の精神的健康は悪化していくと推測される。しかし、実際に大学生の精神的健康を学年別に調査した先行研究の結果はこの推測と異なり、新入生の精神的健康が最も悪いということを示している。したがって、睡眠-覚醒パターンと精神的健康との関連は入学からの時間の経過とともに変化している可能性が考えられる。その一方で、入学直後の新入生の精神的健康を悪化させる他の要因が存在するために上述のような不一致が生じている可能性もある。事実、学年別の精神的健康を調査した上述の研究は、入学に伴う生活の変化が新入生の精神的健康悪化の一因であると指摘している。特に一人暮らしをはじめた新入生にとって、生活の変化は大きく、彼らの精神的健康は家族と同居している学生と比較して悪いという報告もある。そこで、研究Ⅰでは、大学生を対象として実際の睡眠-覚醒パターンと居住形態が精神的健康に与える影響を検討するとともに、入学からの時間経過に伴ってそれらの影響がどのように変化するかを検討した。調査は1年生を対象に前期と後期の2回、第2学年以上の大学生を対象として前期に1回実施された。精神的健康度を目的変数とし、睡眠-覚醒パターンと居住形態を説明変数とした重回帰分析の結果、居住形態が大学生の精神的健康に与える影響は入学からの時間経過とともに小さくなり、睡眠-覚醒パターンの影響は入学からの時間経過とともに大きくなることが明らかとなった。

これまでの先行研究においては、大学生の睡眠相後退と関連する活動として深夜帯のTV視聴やアルバイトが挙げられている。しかし、小中学生を対象とした調査で睡眠習慣との関連が指摘されているインターネットやTVゲームと大学生の睡眠習慣との関連が検討されていないなど、大学生の就床時刻がどのような日中の活動によって規定されているのかについては十分に明らかになっていない。そこで、研究Ⅱでは大学生の生活に即した生活時間調査票を作成したうえで生活時間調査を実施した。そして、その結果をもとに大学生の就床時刻と関連する日中の活動について検討した。各活動に従事した時間を説明変数とし、就床時刻を目的変数と

する重回帰分析を行った結果、深夜帯の「会話」は、平日、休日いずれの就床時刻後退に対しても高い標準偏回帰係数を示し、大学生の就床時刻後退の一因である可能性が考えられた。その他にも、先行研究で指摘されている深夜帯の「TV 視聴」や「アルバイト」に加え、深夜帯の「TV ゲーム」や「インターネット」、「宿題」が平日・休日両方の就床時刻後退と有意に関連しており、深夜帯の活動の多さが若者の就床時刻後退の一因であるとした先行研究の指摘を支持した。多くの活動が就床時刻後退と関連を示す一方で、平日午前中の「授業」は前日の就床時刻前進と有意な関連を示し、大学生が翌日午前中の授業の有無によって就床時刻を調整していることが示唆された。

研究Ⅲでは、大学生の就床時刻後退との関連が上記の研究Ⅱにおいても指摘された TV 視聴に着目し、TV 視聴が大学生と高齢者の睡眠-覚醒パターンに与える影響について検討した。実験は2週間連続して行われ、その間、被験者には活動量計測装置を装着させるとともに、生活時間調査票に15分刻みで睡眠と日中の活動を記入させた。被験者には普段どおりの生活をするよう指示したが、第2週の火曜から木曜の3日間に限っては、TV 視聴を1日当たり30分以下に制限するよう指示した。通常生活時とTV 視聴時間規制時の睡眠変数、生活内容、活動量を比較した結果、TV の視聴時間制限が睡眠習慣に与える影響は、高齢者と大学生で異なっていた。視聴時間制限によって高齢者の睡眠-覚醒パターンはほとんど変化しなかったが、大学生の就床時刻はTV 視聴時間の制限によって前進し、総睡眠時間は増加した。この結果は、大学生の就床時刻後退の一因がTV 視聴にあることを示唆するものであり、先行研究の指摘を支持するものといえる。しかし、TV の視聴時間を制限した際には、大学生の日中の総睡眠時間が増加し、日中の活動量も低下する傾向にあったことを考えると、TV 視聴が大学生の日中の活動水準を高く保ち、メリハリのある睡眠-覚醒パターンの維持に貢献している可能性も考えられた。