

研究課題名: 子どもの健康保持増進のための望ましいライフスタイルに関する研究

研究代表者: 具志堅武

日本人の睡眠時間は 1970 年代から減少傾向にある事が報告されている。また、厚生労働省の労働者健康状況調査によると、深夜業従事者の割合は 1997 年に 13.3%であったのに対して、2007 年には 17.9%、2012 年では 21.8%と増加している事が明らかとなっている。これらの調査結果からも、日本における生活の夜型化が年々進んでいる事が考えられるが、生活の夜型化は大人だけでなく子どもにも影響を与えている。特に思春期の子どもでは、学年が上がるごとに就寝時刻が遅くなり、それと同時に睡眠時間が短くなる事が報告されており、子どもの睡眠不足が危惧されている。

本研究では、東京都 F 中学校に通う生徒 444 名を対象に調査を行った。なお、測定者 444 名のうち、アンケートに不備があった者を除き 427 名(男子生徒:218 名、女子生徒:209 名)を対象に POMS、SIgA、アミラーゼを用いて睡眠習慣が心身にどのような影響を及ぼすか検討した。

その結果、男子では 8 時間以上睡眠の生徒は 8 時間未満睡眠の生徒よりも有意に運動時間が長い結果であり($p < 0.01$)、就寝時刻が 24 時前就寝の生徒は 24 時以降就寝の生徒よりも有意に運動時間が長い結果であった($p < 0.05$)。よって運動は女子よりも特に男子において睡眠と関連性がある可能性が考えられた。また、男女ともに 8 時間未満睡眠の生徒は 8 時間以上睡眠の生徒よりもテレビ視聴時間が長い結果であった(男子: $p < 0.05$ 、女子: $p = 0.062$)。さらに、24 時以降就寝の生徒は 24 時前就寝の生徒よりもテレビ視聴時間が長い結果であった(男子: $p = 0.058$ 、女子: $p < 0.05$)。よって、十分な睡眠時間を確保するためにはテレビ視聴時間に制限をするなどの配慮が必要であると考えられた。次に、POMS の TMD では、男女ともに寝つきや寝起きに関係が認められた。また女子は男子よりも睡眠時間が有意に短い結果であった($p < 0.01$)。したがって、特に女子児童において、十分な睡眠時間を確保する事、睡眠の質を高める事が心理的なストレスを軽減させると考えられた。一方で、SIgA 濃度およびアミラーゼ濃度については、本研究の結果からは睡眠時間や就床時刻の違いによって明らかな差は認められなかった。

以上の結果から、中学生では男女ともに睡眠の質、特に女子においては睡眠時間の確保が重要であると考えられた。また、男女ともに十分な睡眠時間を確保するためにはテレビ視聴時間を制限するなどの対応が必要であると考えられた。