

睡眠の大切さを知ろう！

二俣川看護福祉高校看護科 3年

1. はじめに

現代では24時間社会への移行により、睡眠時間の減少が指摘されている。睡眠時間の短縮や社会の夜型化は社会人だけでなく成長過程にある高校生にも大きな影響を及ぼしている。自らの実体験から「授業中に眠くなるのはどうしてだろう？」という疑問を持ち、日中の眠気のメカニズムや高校生の睡眠の実態について調査・研究を行った。

2. 調査研究内容

(1) インターネット調査, 文献調査

① 高校生の睡眠時間

日本は他の先進国に比べ睡眠時間が短い。各国の平均睡眠時間（経済協力開発機構(OECD)2009年)の調査で日本は18国中ワースト2位という結果になった。国民栄養・健康調査でも睡眠時間6時間以下の人が7年前に比べて10%近く急増し、7時間以上睡眠をとる人は大幅に減少した(34.5%→26.5%)。これは、成人だけの問題ではない。23年度社会生活基本調査(総務省)によると、日本の15歳から19歳の平均睡眠時間は7時間18分であり、一方で週休日の平均睡眠時間は平日よりも1時間以上多かった。睡眠時間が8時間未満または9時間以上のものは、それ以外のものに比べ精神健康度が低い傾向にあった。このように、思春期において睡眠時間と精神健康度に関連性があることが報告されている。

② 高校生の睡眠に対する意識

文部科学省が行った睡眠と生活習慣に関する調査(2014年)では、毎日の睡眠時間を「十分ではない」と感じている高校生が30%いることが分かった。更に、休日の起床時間が平日に比べ2時間以上遅れることがよくあり、「午前中、授業中にもかかわらず眠たくて仕方がない」と答えた高校生は84.3%を占めた。深夜0時以降に就寝する高校生は全体の47%を占め、この数字は年々増加している。横浜市が行った児童・思春期の睡眠調査では、「睡眠は大切だと思う」と答えた生徒が95%を超えた。しかし、学年が上がるごとに睡眠時間を削り行動することが増え平均睡眠時間は減少している。睡眠をとることの優先度が低く睡眠に対する意識は決して高いとは言えない。

③ 睡眠をとらないことによる悪影響

身体面	美容面	日常生活への影響
●免疫が低下する。 ●頭痛などの体の痛みを引き起こす。 ●吐き気・めまいを感じるようになる。 ●慢性的な便秘を引き起こす。 ●女性の月経周期を乱す。 ●アレルギー疾患を引き起こす。 ●食欲が増す。	●太りやすくなる。 ●ニキビ・シワ・シミなどの肌トラブルが起こる。 ●体が歪み、スタイルが悪くなる。 ●老化が促進される。	●身体のパフォーマンスが低下する。 ●ネガティブなことに反応しやすくなる。 ●自信やチャレンジ精神がなくなる。

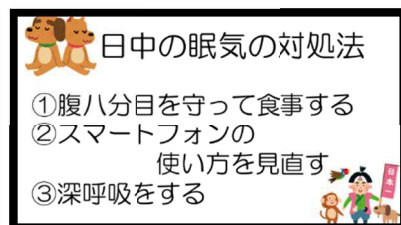
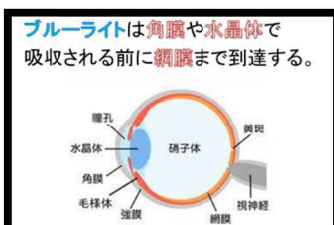
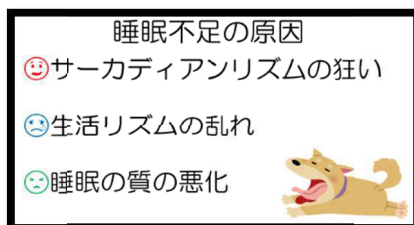
(2) 質問紙調査

2017年6月に本校全校生徒454名を対象にアンケート調査を実施した。アンケートは日本版幼児睡眠質問票、株式会社クロス・マーケティングのものを参考にした。アンケート集計結果により、本校生徒が睡眠に対し何らかの問題を抱えていることが分かった。今の睡眠に満足していない者は65%であり、睡眠時間が7時間以下の者は61%いた。朝の目覚めや気分の悪さを自覚している者が54%であった。加えて、日中過度な眠気がある人は89%であり、夜間の睡眠が不十分と考えられる。不眠やリズム障害が有る人は51%、夜間2回以上目覚める人(パラソムニア)は64%とどちらも過半数を超えた。パラソムニアとは睡眠時に起こる異常行動の総称で夢遊病や夜驚病などであり、軽度であれば歯ぎしりやいびき、夜間覚醒などの症状がある。これらの結果から睡眠負債が溜まっている、つまり、睡眠不足が習慣化している者が多くいるのではないかと推測する。その原因の一つにスマートフォンの普及があると考えられる。就寝前にスマートフォンを利用する者は90%を超えていた。このような睡眠前の習慣も睡眠不足に大きく影響しているのではないかと考える。

以上の結果から、自分が睡眠不足に陥っていながらそれに気づいていない者がいること、サーカディアンリズムを大幅に壊すスマートフォンの利用方法に課題があることが分かった。

(3) 健康教育の実施

アンケート調査を元に、本校看護科3年生を対象に睡眠について健康教育を実施した。睡眠不足の日常生活への影響や、日中の眠気の原因・対処法、サーカディアンリズムとブルーライトの関係性などを話した。日常生活への影響やスマートフォンの扱い等自分の生活を振り返ることが出来るよう配慮した。事後アンケートでは、「睡眠について関心が高まった」と答えた者が97%であった。



3. まとめ・考察

今回の研究を通して多くの生徒が睡眠に対して何らかの問題を抱えているということが分かった。アンケートの中でも就寝時間が日付を超えている生徒が多くみられた。また、自分が睡眠不足であることに気づいていない生徒がいることが分かった。睡眠は古来より人の成長や健康に欠かすことのできない大切なものであるとされてきた。そして、成長過程である高校生にとって、十分な睡眠の確保は身体的、精神的な成長にも重要な役割を担っている。しかし産業などの発達により24時間型社会へと移行した現代ではその大切さが忘れ去られているように感じる。私たちは、今一度睡眠の大切さや睡眠をとらないことでの悪影響を再確認し、高校生により良い睡眠をとってほしいと考えている。

4. 参考・引用文献

* 1 各国の平均睡眠時間調査 2009 年, 経済協力開発機構 (OECD)

* 2 Van Dongen HP. et al Sleep (2003) より改変 NHK スペシャル睡眠負債が危ない

表 アンケート集計結果 回収数399枚(回収率87.9%)				
項目	はい	いいえ	無回答	
今の睡眠時間に満足している	183	211	4	
夜間、睡眠の途中で目が覚める	111	285	1	
朝食は食べていますか?	345	53	1	
日中の眠気がある	55	341	1	
夜、スマホ・携帯を使用する	381	39		
朝、起きた時の気分が悪い。	162	231	7	
朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる。	263	129	8	
昼間、疲れている。	288	103	9	
夜、10時より遅く寝ることがある。	379	14	7	
夜になると機嫌が悪くなる。	37	355	8	
夜になるとテンションがあがる。	217	172	11	
毎日、起きる時間と寝る時間がバラバラ。	194	199	7	
休日夜は平日よりも1時間以上寝るのが遅い。	240	150	10	
休日は平日よりも1時間以上長く眠る。	335	57	8	
夜8時以降にコンビニ等へ外出することがある。	88	305	7	
睡眠時間が7時間より少ない。	245	137	18	
布団に入ってから寝るまでに20分以上かかることがある。	232	159	9	

- * 3 睡眠と生活に関する調査 2014 年，文部科学省
- * 4 日本版幼児睡眠質問票の開発 小児研究 69(6) : 803－813, 2010. 2010 年，谷池雅子ら
- * 5 睡眠と健康：思春期から青年期 2015 年池田真紀，兼板佳考
- * 6 児童・思春期の睡眠調査 2006 年，横浜市こころの健康相談センター
- * 7 Zigen 睡眠をとらないことによる悪影響