

スポーツ生命科学系

氏名 **そえ じま ゆう じ** 教授



主な研究テーマ

□健康に影響を与える身体的・心理的・社会的因子を見出し、それらの因子をコントロールする方法を探ること。

平成28年度の研究内容とその成果

大学生の多くは、入学とともに親元を離れ一人暮らしを始めます。ほとんどの体育大学生は運動クラブに所属するため勉学に加えて練習や試合に時間を取られ、高校時代に比べ自由時間が少なくなります。このような環境変化に適応できなければ、生活は不規則となり睡眠障害が生じやすくなると予想されます。また、このような時に対

処困難なストレスに遭遇すれば、生体の恒常性が乱れて抑うつ状態に陥りやすいと考えられます。

そこで、体育大学生を対象として、睡眠障害が自覚的健康状態、抑うつ状態、そして健康関連QOLに与える影響を検討してきました。昨年度は、体育大学入学直後の新入生を対象とした研究を実施した結果、新入生の約10%に睡眠障害を認め、睡眠障

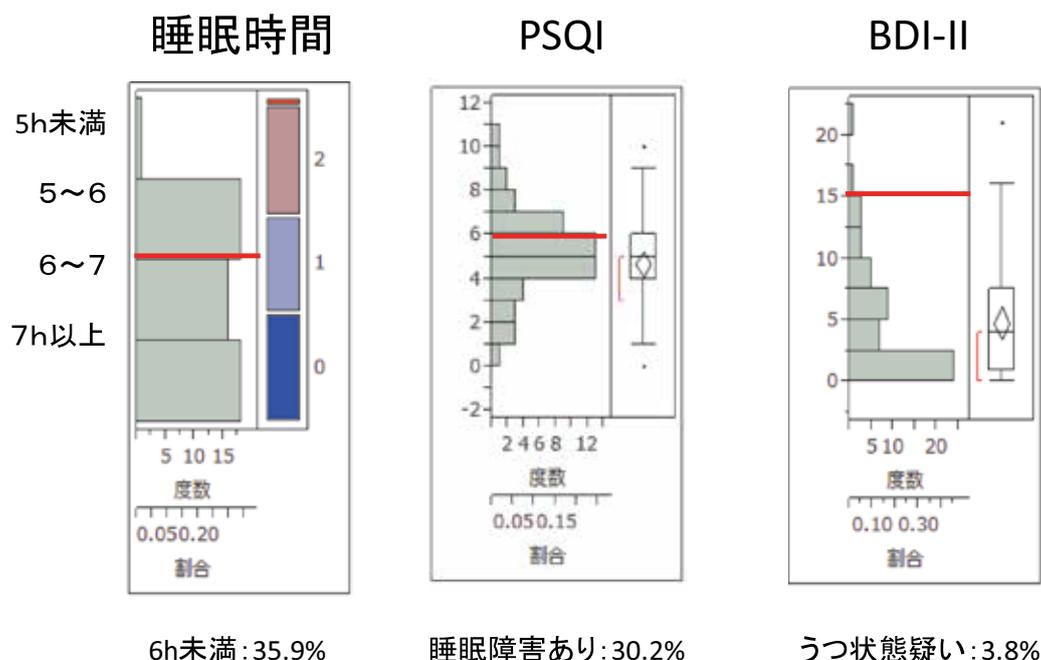


図 1

害の程度は男子では自覚的健康状態と、女子では健康関連QOLに強く関連していることがわかりました。

続いて本年度は、大学生活に慣れたと考えられる学部1-4年生が対象です(図)。

夜間にアルバイトをしていない体育大学生53名(男40名、女13名;平均年齢19.8±1.1歳;平均運動歴11.8±4.5年)に、睡眠の質を評価するPSQI、抑うつを測定するBDI-II、そして健康関連QOLを調査するSF-36の3つの質問票に回答してもらいました。その結果、睡眠時間が6時間未満のものが35.9%、PSQIスコアが6点以上で睡眠障害ありと判定されたものが30.2%、うつ状態が疑われたものが3.8%

でした。先行研究と比較すると、体育大学生(アスリート)であっても他学部の学生と同じく睡眠時間が短いことがわかります。また、一般的に、スポーツは睡眠の質を良くすると考えられていますが、大学生アスリートの睡眠障害保有率は同年代の若者と大差ない結果でした。

毎日激しいトレーニングを行なっているアスリートが十分な睡眠時間を確保できなければ、かなりの心身の負担になると考えられます。そこで、睡眠障害の有無、入眠障害(寝付くまで時間がかかること)の有無、そして中途覚醒(夜中に目覚めること)の有無により、抑うつ状態と健康関連QOLの程度を比較してみました(表)。

PSQIで評価した睡眠障害、入眠障害、中途覚醒の有無による抑うつと健康関連QOLスコアの比較

測定項目	PSQI					
	睡眠障害		入眠障害		中途覚醒	
	有	無	有	無	有	無
BDI-II	7.5±5.6**	3.6±3.8	7.0±6.1	3.8±3.6	5.3±4.9	4.3±4.5
SF-36						
身体機能	57.2±2.0	57.5±1.1	57.4±1.8	57.4±1.3	57.4±1.2	57.3±1.6
日常役割機能(身体)	53.9±3.6	53.0±6.2	53.9±3.6	53.0±6.2	53.3±6.2	53.2±4.9
体の痛み	49.1±8.7	53.6±11.3	47.7±7.9*	54.2±11.2	49.9±11.5	54.3±9.7
全体的健康感	56.8±9.0	59.0±7.6	56.8±7.5	59.0±8.3	58.1±7.2	58.6±8.9
活力	49.8±5.5*	53.7±6.5	50.0±6.1	53.7±6.3	52.4±7.1	52.7±5.9
社会生活機能	50.0±10.9	54.6±5.5	49.4±10.8	54.9±5.3	51.3±10.2	54.9±3.9
日常役割機能(精神)	50.3±9.0	53.8±5.0	49.3±8.7*	54.3±4.8	50.7±8.4*	54.6±3.6
心の健康	50.9±7.5	52.0±7.8	50.5±7.1	52.0±8.0	51.1±7.9	52.0±7.6



表から分かるように、やはり睡眠に問題があると、そうでないものと比べ抑うつ度が高く、QOLは低下していました。

これからの研究の展望

これまでの研究より、大学生アスリートの睡眠時間は短く、数10%の学生に睡眠障害を認め、睡眠障害がうつ状態やQOLの悪化に関係していることが明らかになりました。次年度からは、睡眠障害がうつ病、QOLの悪化、さらには学業成績不振の危険因子となるかを検討する予定です。