

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。

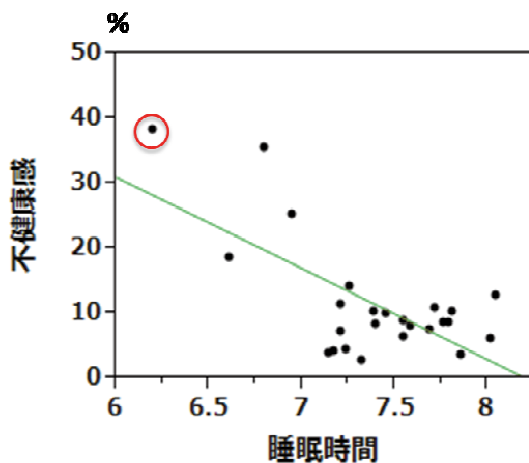
平成27年度の研究内容とその成果

睡眠は、健康やQOL（生活の質）にかかわる重要な生命維持機能です。睡眠不足は、日中の眠気、倦怠感、集中力低下、不安、イライラなどの身体・精神症状を引き起こすだけでなく、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病やうつ病などの精神障害の引き金になることがわかってきました。

先進34か国が加盟するOECD（経済協力開発機構）の報告（2009年）によると、日

本人の平均睡眠時間が最も短く7時間50分でした。また、世界24か国の大学生を対象とした大規模な国際研究によると、我が国の大学生の睡眠時間は、調査国全体の平均7.5時間に対して男子では6.2時間、女子でも6.1時間と最も短いという結果でした。さらに、この調査により、睡眠時間が短い国の学生ほど自分は健康ではないと感じていることもわかりました（図1）。男女とも睡眠時間が短くなるほど、自分は不健康

男子 (n = 7532)



女子 (n = 9933)

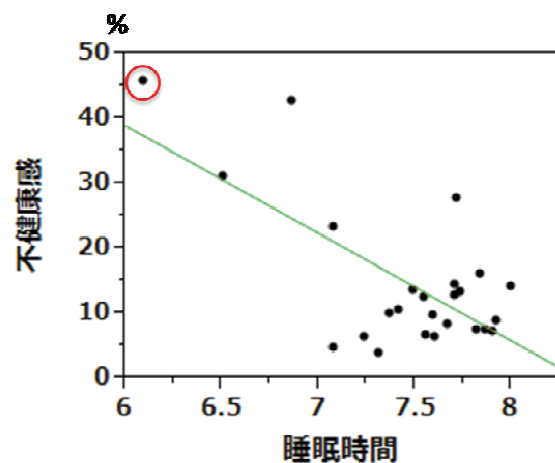
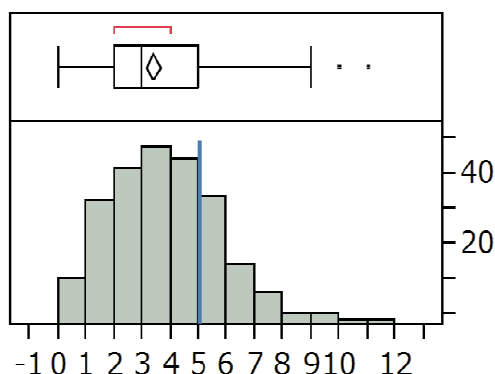


図1 世界各国大学生の睡眠時間と健康感

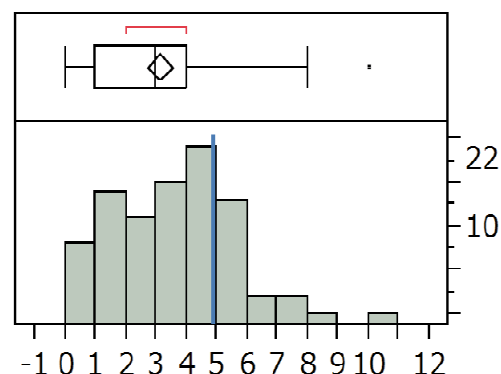
(Stephoe A & Wardle J, Arch Intern Med 166 : 1689-92, 2006の表1より作図)

男子 (n = 259)



13.1% (PSQI > 5)

女子 (n = 94)



8.5% (PSQI > 5)

図2 PSQIスコア（睡眠の質）の分布

だと回答する割合が高くなっています。○で囲まれた点は日本の大学生で、調査に参加した国の中で「自分が不健康だと感じる」大学生の割合が最も大きいことがわかります。

これらのことから、我が国の大学生は睡眠時間が短く、それが健康状態に悪影響を与えていないか危惧されました。一般的に体育大学生は身体的には健康です。しかし、この時期は精神的な病気を起こしやすい頃でもあります。そこで、当大学の新入学生（2014、2015年度）を対象として、睡眠状況が自覚的健康度、うつ状態、および健康関連QOL（健康に関連する生活の質）に関係するかどうか検討しました。

図2は当大学新入学生の睡眠の質を調べたものです。図にあるように、PSQIスコアが5を超えて睡眠障害ありと判定された学生は、男子で13%、女子では9%でし

た。これは、新入生の10人に1人は睡眠障害があると疑われることを示しています。

詳しく検討した結果、睡眠障害の程度は、男子では自覚的健康度と、女子では健康関連QOLに深く関係していました。つまり、体育大学生の睡眠障害は健康度や健康関連QOLに悪影響を及ぼす可能性がありそうです。そうであれば、大学生の睡眠障害を軽く扱うことなく、大学保健管理上の重要問題の1つであると認識する必要があると考えられます。

これからの研究の展望

今後は、新入生ではなく大学環境に慣れたと考えられる学部生を対象として、睡眠研究を進めていく予定です。