

スポーツ生命科学系

氏名

そえ じま ゆう じ
添 嶋 裕 嗣

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すこと。

平成26年度の研究内容とその成果

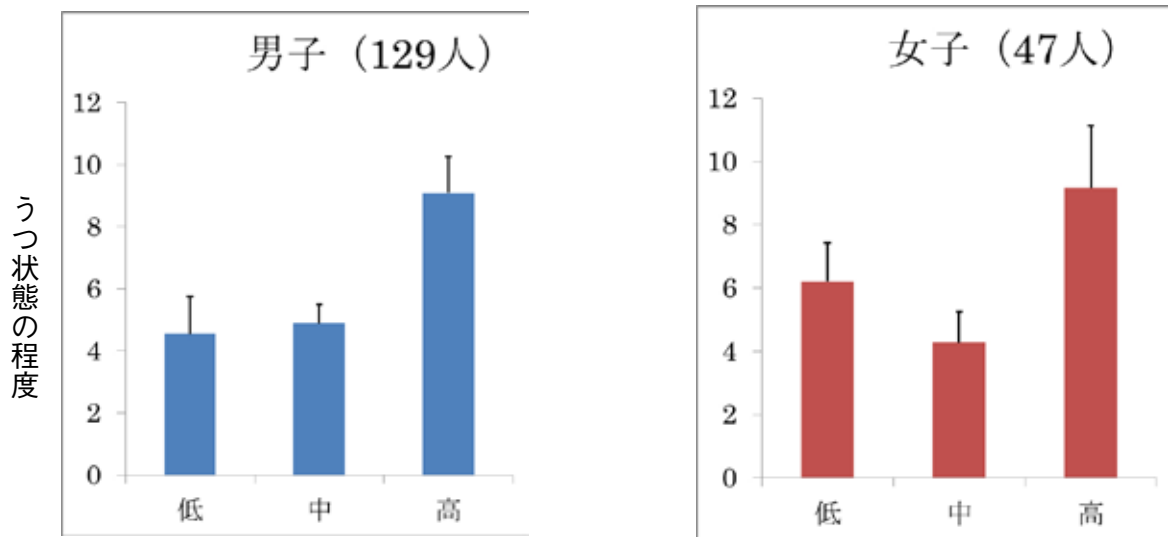
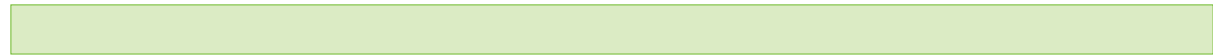
文明化・産業化の進んだ現代社会は、24時間型の眠らない社会といわれています。豊かで便利な社会になりましたが、先進諸国では睡眠障害が問題となってきました。睡眠は、健康やQOL（生活の質）にかかわる重要な生命維持機能です。睡眠不足は、日中の眠気、倦怠感、集中力低下、不安、イライラなどの身体・精神症状を引き起こすだけでなく、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病やうつ病などの精神障害の引き金になることがわかってきました。つまり、睡眠障害を放置すれば、将来、生活習慣病になりやすく、心筋梗塞や脳卒中などの重い病気を発症する可能性があるのです。

多くの大学生は、入学とともに親元を離れ一人暮らしを始めます。高校までとは違い大学では自由な時間が多くなりますが、一方で、自主的学習や生活の自己管理を求められます。このような環境変化にうまく適応できなければ、生活は不規則となり睡眠障害を起しやすくなります。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が最

も短く、なんと6.2時間でした。このような状況下で対処困難なストレスに遭遇すれば、心身の働きを一定に保つシステム（ホメオスタシス）が乱れてうつ病になる危険性があります。うつ病は学生のQOLを低下させるだけでなく、学業不振を招き、さらに留年・休学・退学などにつながる問題です。

そこで、文部科学省の研究助成を受け、体育大学生の睡眠について調査研究を始めました。今年度は、新入学生を対象とした研究です。入学時健康診断の待ち時間に、研究の目的と具体的内容を説明した後、研究参加に同意した学生に対して、質問票により睡眠状態、健康関連QOL、そして、うつ状態を評価しました。

睡眠状態をみると、睡眠6時間未満の学生は男子の19%、女子の17%、睡眠の質が悪いと回答したものが19%と15%、睡眠障害ありと判定されたものが18%と13%でした。この結果から、毎日元気にスポーツをしている体育大学生も、入学当初には2割弱のものが何らかの睡眠障害に悩んでいる可能性があることがわかりました。さらに、



睡眠障害の程度

睡眠障害の程度を低・中・高の3段階に分けて、うつ状態の程度を比較すると、睡眠障害の程度が高い群は、そうでない群に比べて、うつ状態も高いこともわかりました(上図)。

健康関連QOLも、特に男子において、睡眠障害が高度であるほど低下する傾向にありました。このことから、睡眠障害のある学生は、やはり社会生活を営む上で支障を来しやすいと考えられました。

これからの研究の展望

次年度も同じ内容で調査研究し、データを多くすることにより、より詳しく分析を進めていく予定です。