

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ること。

平成29年度の研究内容とその成果

「大学生アスリートの睡眠の質に関連する要因」

これまでの研究により、大学生アスリートの睡眠の質は予想したほどは良くないこと、大学入学時には男女とも約10%に睡眠障害が認められることを示してきました。また、睡眠の質が悪いものほど、自分で感じる健康状態（主観的健康状態）が悪く、気分は抑うつ的であり、また、健康状態と関連する生活の質（健康関連QOL）も悪いことが分かりました。

しかし、睡眠の質が主観的健康状態、抑うつ、そして健康関連QOLのそれぞれの要因に個別に関連していても、どれが睡眠の質とより深く関連しているかは分かりません。言い換えると、睡眠の質が悪い学生は、自覚的な健康状態が悪いのか、それとも、抑うつ的な気分が強いのか、それとも、生活の質が低下しているのかを推測できません。この睡眠の質との関連性の強さを評価できなければ、睡眠障害のある学生を早期に発見することが難しくなります。

そこで今回は、質問票を用いて睡眠の

質（PSQI）と主観的健康状態（THI）、抑うつ状態（BDI-II）、そして健康関連QOL（SF-36）を同時に測定し、多変量解析という統計的手法を用いてデータを解析しました。対象は体育大学新入学生（連続する2年間）357名中、研究参加に同意した336名です。まず、これまでの解析と同じく、睡眠の質と、その他の3つ項目の関係を個別に分析しました（単変量解析）。その結果、男女とも、主観的健康度、抑うつ状態、そして健康関連QOLの全てが睡眠の質と関連していました（次ページ表中の*印の付いた数値）。ところが、睡眠の質と関連した（相関した）これらの項目を用いて、多変量解析により睡眠の質との関連を同時に分析すると、表中に赤字で示した項目だけが睡眠の質と関連することが分かりました。

つまり、睡眠の質と深く関連する項目は、男子では主観的健康度の抑うつ性と生活不規則性であり、女子では健康関連QOLの全体的幸福感でした。この結果から、睡眠障害が心身に及ぼす影響は性により違いがあると推測されます。そのため、大学生アスリートの睡眠問題を早期に発見するため

表 睡眠の質と主観的健康状態、抑うつ状態、健康関連QOLの相関

質問票と下位尺度項目	PSQI (睡眠の質)	
	男子 (n = 247)	女子 (n = 89)
THI (主観的健康状態)		
多愁訴	0.30*	0.21*
呼吸器	0.20*	0.33*
目と皮膚	0.28*	0.28*
口腔と肛門	0.16*	0.30*
消化器	0.08	0.28*
直情径行性	0.19*	0.04
虚構性	-0.19*	0.02
情緒不安定	0.23*	0.22*
抑うつ性	0.30*	0.28*
攻撃性	-0.14*	-0.26*
神経質	0.19*	0.09
生活不規則性	0.30*	0.27*
BDI-II (抑うつ状態)	0.28*	0.26*
SF-36 (健康関連QOL)		
身体機能	-0.04	-0.09
日常役割機能 (身体)	-0.21*	-0.10
体の痛み	-0.03	-0.33*
全体的健康感	-0.14*	-0.48*
活力	-0.26*	-0.20*
社会生活機能	-0.17*	-0.23*
日常役割機能 (精神)	-0.24*	-0.22*
心の健康	-0.21*	-0.22*

には、性の違いにより診断的アプローチ法を変える必要があると考えられます。

これからの研究の展望

これまで、大学入学時の睡眠の質が心身に与える影響を検討してきました。今後は、入学後、大学に適応していく過程で、睡眠の質と心身の状態の関連性がどのように変化していくかを探っていく予定です。