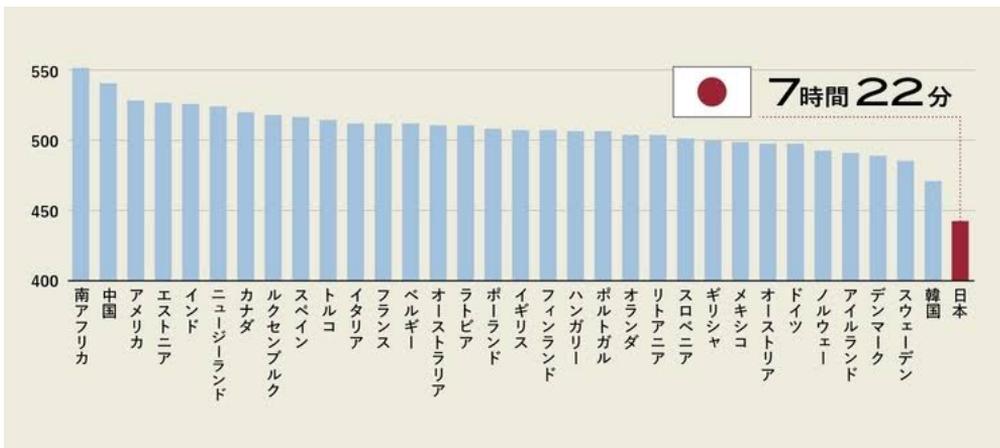


現代における受験生の睡眠習慣

3年 J組 氏名: 中林 翔衣

《日本人の睡眠不足》

睡眠は、ライフコースを通じて、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動である。しかし現在の日本では、国民の睡眠不足が社会問題となっている。実際にOECD(経済協力開発機構)が2021年に行った調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、これは世界各国と比べてもかなり低い数値である(資料1)。

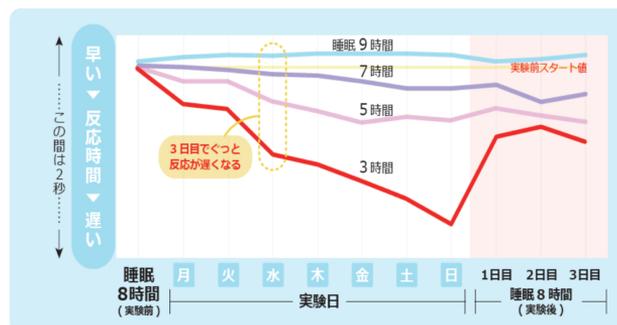


〈資料1〉

《睡眠不足による生産性の低下》

睡眠不足が慢性化すると注意力や判断力が散漫になり、作業効率の低下等の悪影響が発生する事が分かっている(資料2)。現在の日本では少子高齢化に伴う人手不足が叫ばれているが、それと同時に国民の睡眠不足が深刻化すれば、1人あたりの労働生産性やGDP(国内総生産)の低下によって日本経済の衰退が危ぶまれるだろう。

睡眠時間と仕事の効率の経時推移



〈資料2〉

《睡眠不足に陥る理由》

厚生労働省が2019年に行った調査によると、睡眠の確保の妨げになっている点として、男性の場合では「仕事」、女性の場合では「仕事」に加え「家事・育児」の割合が、ほとんどの年代を通して高いことが読み取れる〈資料3赤枠〉。また、青年期及び壮年期にあたる年代に注目すると、男女ともに「就寝前の電子機器利用」の割合が高くなっていることが分かる〈資料3青枠〉。このことから、〈資料3〉には含まれていない若年層にとっては、「勉強」や「就寝前のスマートフォン利用」が睡眠不足に陥る主な原因だと推測される。

表8 睡眠の確保の妨げとなる点(20歳以上、男女別)

問:あなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか。

	総数	20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		
		人数	%	人数	%									
総数	2,663	-	220	-	254	-	428	-	412	-	563	-	786	-
仕事	610	22.9	75	34.1	107	42.1	166	38.8	148	35.9	80	14.2	34	4.3
家事	41	1.5	2	0.9	11	4.3	13	3.0	6	1.5	7	1.2	2	0.3
育児	45	1.7	5	2.3	17	6.7	20	4.7	2	0.5	0	0.0	1	0.1
介護	20	0.8	0	0.0	0	0.0	2	0.5	4	1.0	5	0.9	9	1.1
健康状態	321	12.1	13	5.9	15	5.9	36	8.4	44	10.7	72	12.8	141	17.9
通勤・通学の所用時間	105	3.9	19	8.6	13	5.1	30	7.0	29	7.0	10	1.8	4	0.5
睡眠環境(音、照明など)	115	4.3	13	5.9	10	3.9	21	4.9	21	5.1	21	3.7	29	3.7
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	324	12.2	95	43.2	68	26.8	78	18.2	44	10.7	25	4.4	14	1.8
その他	337	12.7	21	9.5	17	6.7	50	11.7	47	11.4	93	16.5	109	13.9
特に困っていない	1,257	47.2	57	25.9	78	30.7	141	32.9	171	41.5	314	55.8	496	63.1
総数	3,034	-	225	-	298	-	469	-	481	-	603	-	958	-
仕事	430	14.2	63	28.0	57	19.1	107	22.8	109	22.7	63	10.4	31	3.2
家事	394	13.0	9	4.0	70	23.5	135	28.8	91	18.9	57	9.5	32	3.3
育児	201	6.6	28	12.4	92	30.9	67	14.3	7	1.5	5	0.8	2	0.2
介護	70	2.3	0	0.0	3	1.0	2	0.4	14	2.9	30	5.0	21	2.2
健康状態	338	11.1	17	7.6	19	6.4	41	8.7	57	11.9	57	9.5	147	15.3
通勤・通学の所用時間	57	1.9	24	10.7	7	2.3	13	2.8	7	1.5	5	0.8	1	0.1
睡眠環境(音、照明など)	185	6.1	11	4.9	26	8.7	33	7.0	40	8.3	29	4.8	46	4.8
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	370	12.2	96	42.7	80	26.8	88	18.8	55	11.4	35	5.8	16	1.7
その他	497	16.4	19	8.4	28	9.4	52	11.1	85	17.7	134	22.2	179	18.7
特に困っていない	1,324	43.6	52	23.1	79	26.5	155	33.0	177	36.8	304	50.4	557	58.1

※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

※網掛けは、各年代で最も多い項目。

〈資料3〉

《若い内からの睡眠習慣改善の重要性と論文の主旨》

これから社会の担い手となる私たち高校生は、1人1人が自身の睡眠習慣を見直し、良い習慣を定着させておく事が必要である。特に大学受験を控える受験生は、成人として社会に進出していくのに備えたり、良い生活リズムの構築によって学習効率を高めたりするために、睡眠の量や質が重要となる。

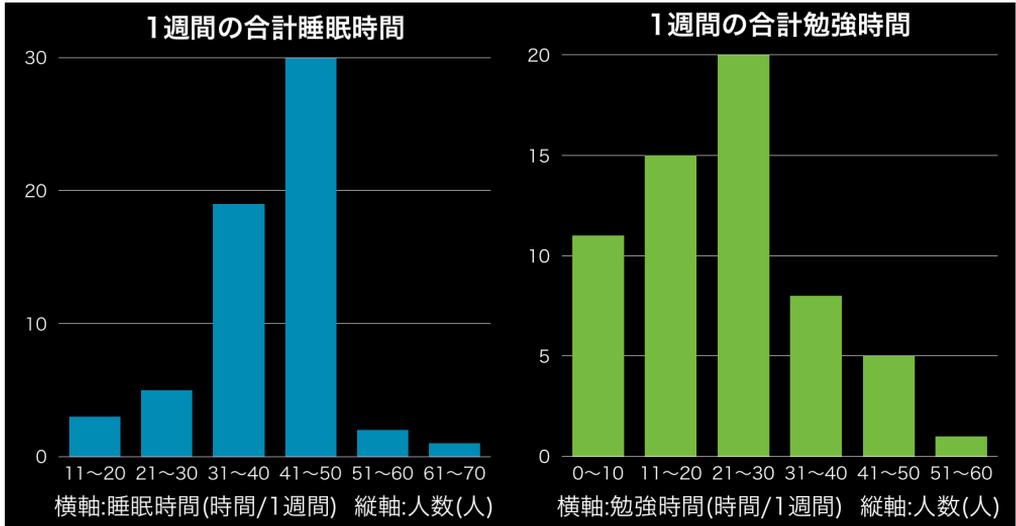
受験生は現状どのような睡眠習慣を送っているのだろうか？この研究では、高校生3年生を対象に睡眠習慣と勉強習慣、就寝前の電子機器の使用状況を調査し、各統計結果の相関について考察していく。

《睡眠についてのアンケート調査》

まず、高校3年生(17、18歳)60名を対象に①「1週間で合計どれくらい眠りますか?」、②「1週間で合計どれくらい勉強しますか?」、③「就寝前に電子機器(スマホ、パソコンなど)を使っていますか?」という3つの質問をし、結果をそれぞれ〈グラフ1〉、〈グラフ2〉、〈グラフ3〉にまとめた。

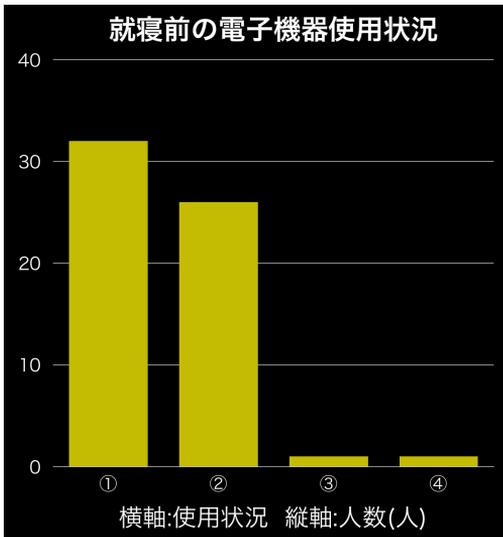
また、「日中予期せぬタイミングで眠気や居眠りが生じない」、「途中で目を覚ますことなく、朝まで眠れる」、「床についてから入眠するまでに必要以上の時間がかからない」、「毎日決まった時間に就寝・起床している」、「熟睡感がある」、「昼間に過度な疲労感がない」、「目覚めた直後に強い眠気や疲労

感が残っていない」、「朝型」と「夜型」でいうと、自分は「朝型」である」という8つの質問に1～4の程度(1…当てはまらない、2…あまり当てはまらない、3…まあまあ当てはまる、4…当てはまる)で答えてもらい、数字の合計の値を、睡眠の質を表す「睡眠指数」として記録し、18以下を睡眠レベル「低」、19以上23以下を睡眠レベル「中」、24以上を睡眠レベル「高」と定義した。



〈グラフ1〉

〈グラフ2〉



〈グラフ3〉

- ①寝落ちする事がある
- ②就寝30分前以降に使用している
- ③就寝30分前以降には使用していない
- ④日常的にあまり使用しない

《睡眠の「量」に関するアンケート結果》

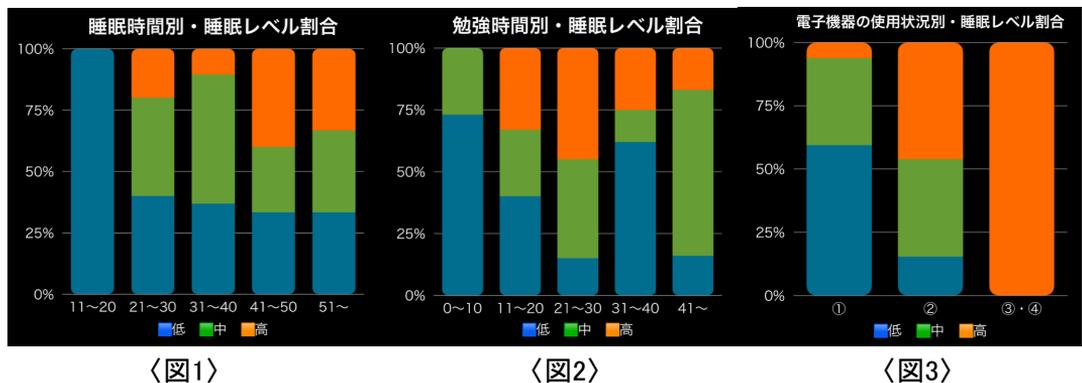
睡眠の「量」について〈グラフ1〉では、一週間の合計睡眠時間を調査した結果として31～50時間がボリュームゾーンとなっている事が示されている。厚生労働省が発行している「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(1)によると、高校生は1日に8～10時間つまり一週間に56～70時間の睡眠をとることが推奨されているため、多少の個人差を加味した上でも現状、我が国の高校生は睡眠時間が不足している傾向があると言えるだろう。

《睡眠の「質」に関するアンケート結果》

睡眠の「質」についてだが、睡眠時間と睡眠レベル割合についてまとめた〈図1〉を見ると、睡眠時間が極端に短い人は睡眠レベルが低い、それ以外の睡眠時間帯ではこれといった睡眠レベルとの相関は見られない事が分かる。睡眠時間の増加＝睡眠満足度の向上ではないのだ。

次に勉強時間と睡眠レベル割合の相関についてまとめた〈図2〉から、勉強時間が極端に短い人は睡眠の質が低く、逆に1週間の勉強時間が21～30時間の人は睡眠の質が高いことが読み取れる。このことから、ある程度勉強習慣が身につけている人はそれによって規則正しい生活リズムが形成され、睡眠の質が高くなりやすいと考察される。

また、電子機器の使用状況と睡眠レベル割合の相関についてまとめた〈図3〉より、電子機器を使用したまま寝落ちする事がある人は睡眠の質が低く、そうでない人は睡眠の質が高いことが読み取れる。就寝直前に電子機器のスクリーンを見ると、良い睡眠を誘導するホルモンであるメラトニンの分泌が抑制される事が分かっている(2)ため、就寝直前にはスマートフォンやiPadなどを使用しないようにするのが重要だ。



〈図1〉

〈図2〉

〈図3〉

《受験生の睡眠不足解消のためには》

今回の調査で、必ずしも睡眠時間を増やすことが睡眠満足度の向上に直接影響するわけではなく、むしろ勉強時間と睡眠時間の比率や電子機器の使用状況を見直す方が効果的である事が判明した。多くの受験生は、「睡眠時間を増やしたい」という欲求を持っていると考えられるが、今回判明した事実をそういった人々に周知させ、今までとは違った視点から睡眠習慣の改善を促していく事が大切である。今後は、この調査の経験を大学での研究に活かし、看護や保健分野に貢献できるような研究者を目指していきたい。

《参考文献》

〈資料1〉世界で一番眠れていないのは日本人女性!? 女性ホルモンが睡眠に与える影響と、快眠のための12カ条

集英社

<https://yoi.shueisha.co.jp/body/beauty/4596/>

(参照:2024-7-15)

〈資料2〉睡眠について～睡眠が及ぼす作業効率への影響
ドクタートラスト

<https://doctor-trust.co.jp/pdf/2018/11-suimin.pdf>

(参照:2024-7-15)

〈資料3〉令和元年国民健康・栄養調査
厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

(参照:2024-7-15)

(1)健康づくりのための睡眠ガイド2023
厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>

(参照:2024-7-15)

(2)Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness

PNAS

<https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1418490112>

(参照:2024-7-15)