

## G 睡眠状況改善の突破口

日本体育大学 体育学部

教授

野井 真吾

### はじめに

いまや、不眠は一種の「国民病」であるとも称されている。厚生労働省大臣官房統計情報部の調査(2014)によると、睡眠による休養充足度の項目に対して「まったくとれていない」(1.7%)、「あまりとれていない」(20.6%)と回答する者が5人に1人以上にものぼる。また、「睡眠」

が幸福感を決定する重要な因子のひとつであることも広く知られている。

そのため本稿では、起床時刻、就寝時刻、睡眠時間の加齢変化を概観した後、睡眠状況と運動・スポーツライフや子育てとの関連について検討した。

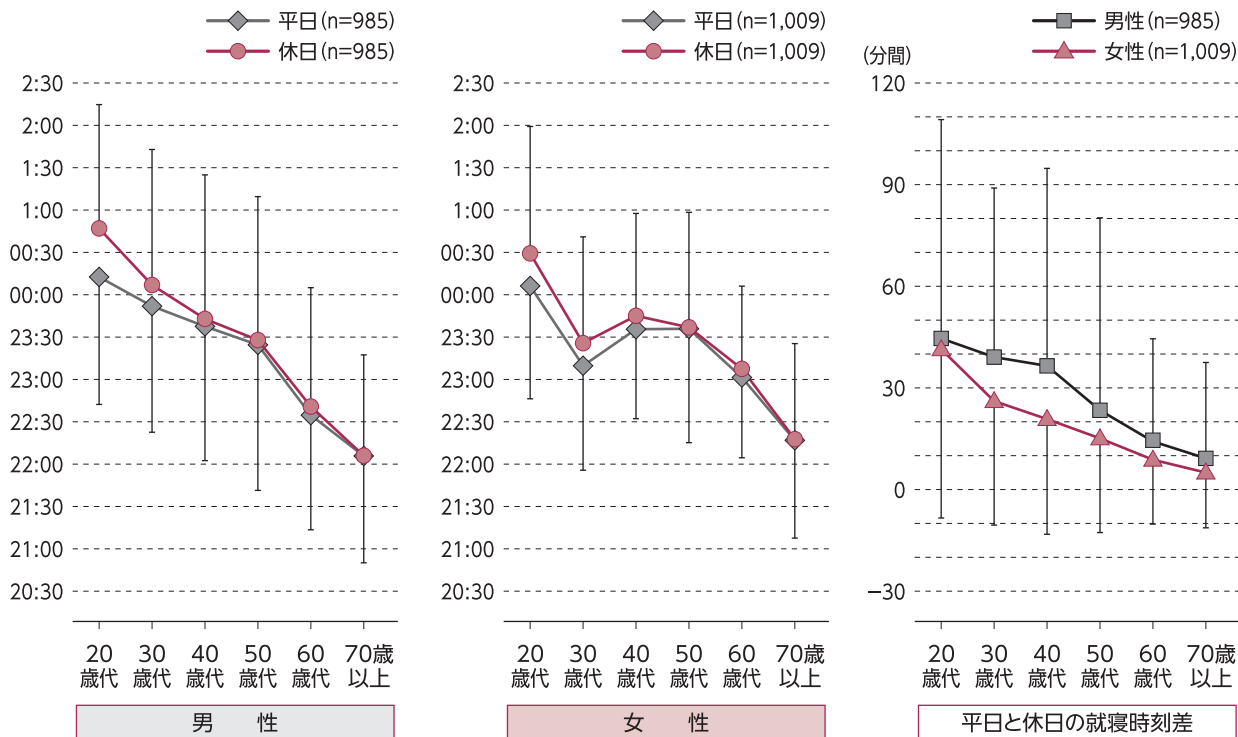
### G-1 睡眠状況の加齢変化

図G-1に就寝時刻の加齢変化を示した。男性では年代の上昇にともなって就寝時刻が早くなるのに対し、女性では20歳代から30歳代にかけて早くなった後、40歳代、50歳代で一端遅くなり、60歳代、70歳以上で再び早くなる。また、20歳代では平日に比べて休日の就寝時刻が遅いものの、その後は年代が上がるにつれてその差が消失していく様子が確認された。

同様に、図G-2には起床時刻の加齢変化を示した。男性、女性とも、年代の上昇に伴って起床時刻が早くなり、平日では男性が50歳代以降、女性が40歳代以降で一定の推移を示す様子が観察された。また、平日と休日の起床時刻の差は、就寝時刻と同様、20歳代で最高値を示した。

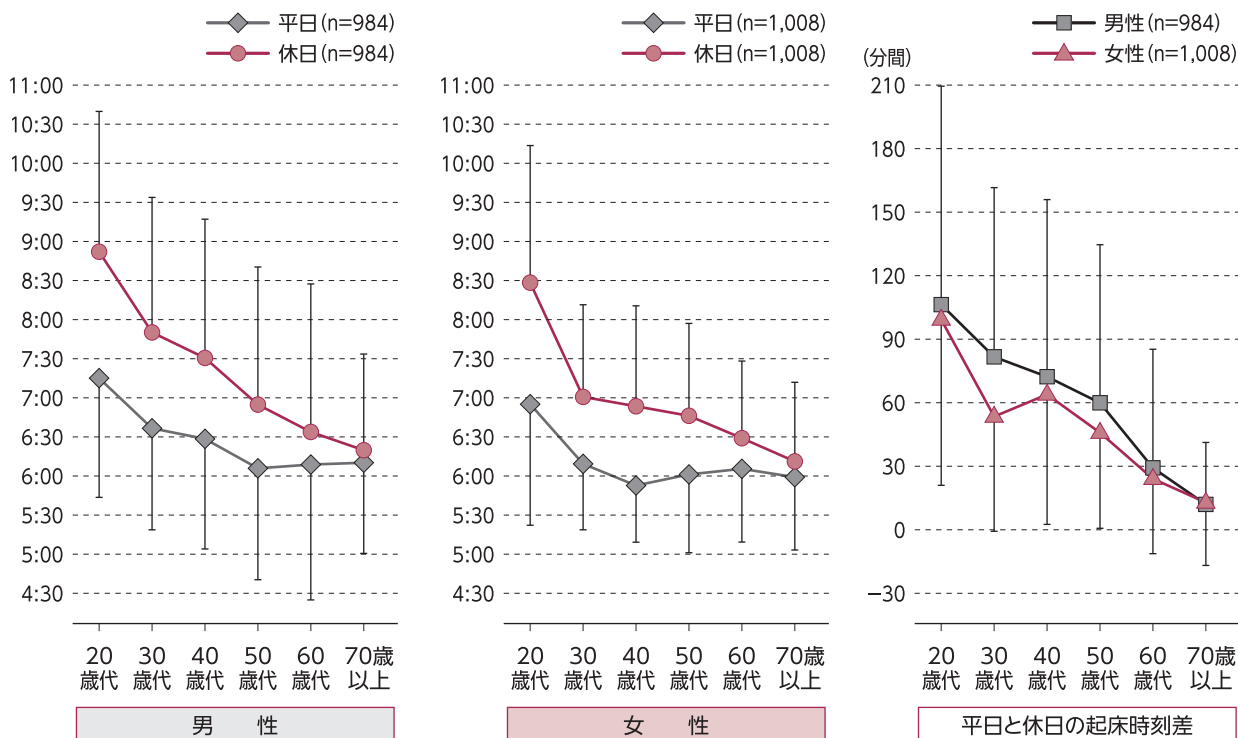
さらに、就寝時刻と起床時刻から算出した睡眠時間の加齢変化を図G-3に示した。男性では30歳代から50歳代、女性では40歳代、50歳代で睡眠時間が短く、平日と休日との睡眠時間差は、年代が上がるにつれて消失していく様子がうかがえた。

以上の結果は、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間といった睡眠状況が年代によって異なり、若年層になればなるほど遅寝・遅起き傾向にある実態を示している。また、平日と休日との睡眠時間差は睡眠不足の客観的指標のひとつとされており(三上・松下、2010)、若年層ではその改善が喫緊の課題であるといえよう。



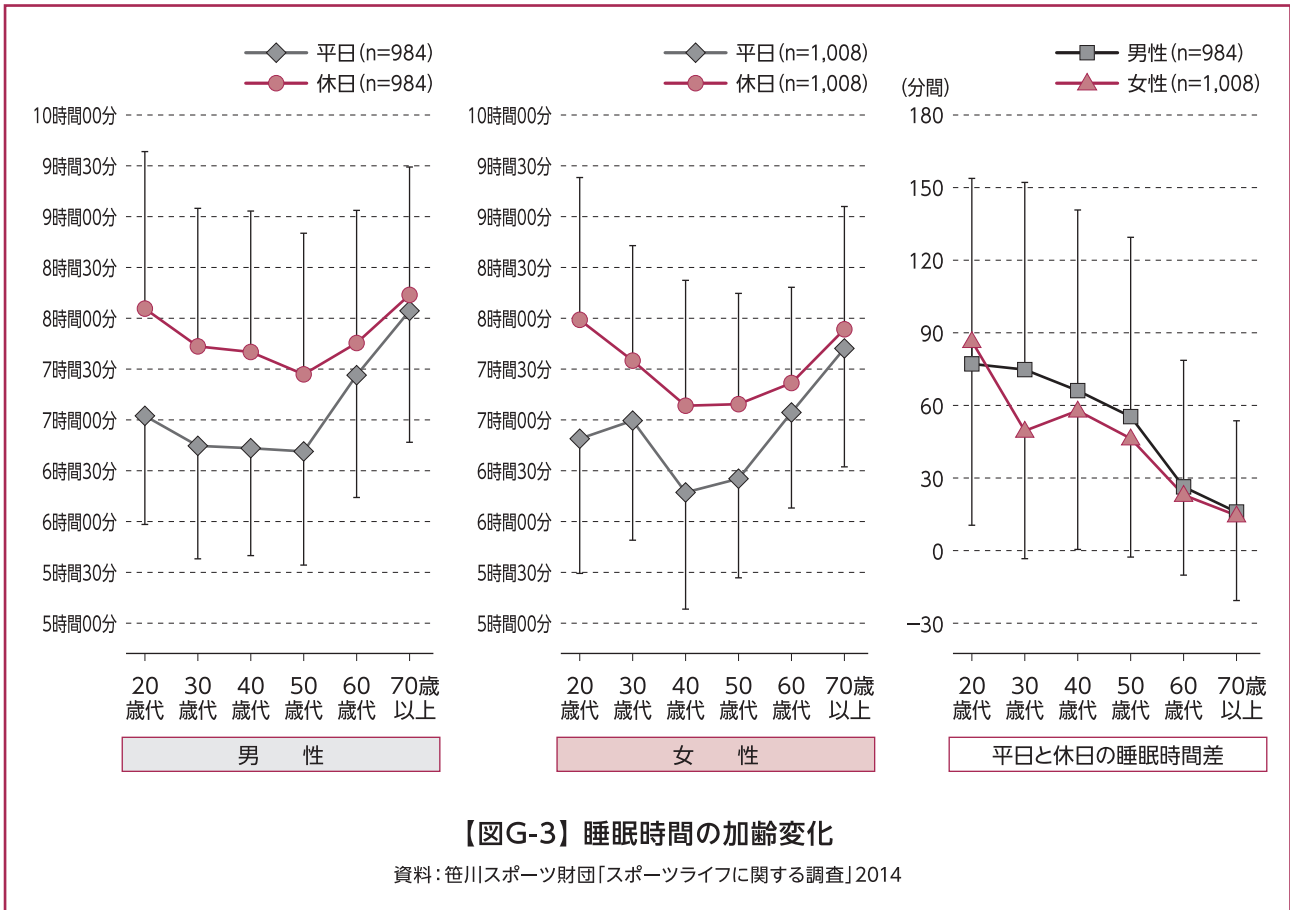
【図G-1】就寝時刻の加齢変化

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014



【図G-2】起床時刻の加齢変化

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014



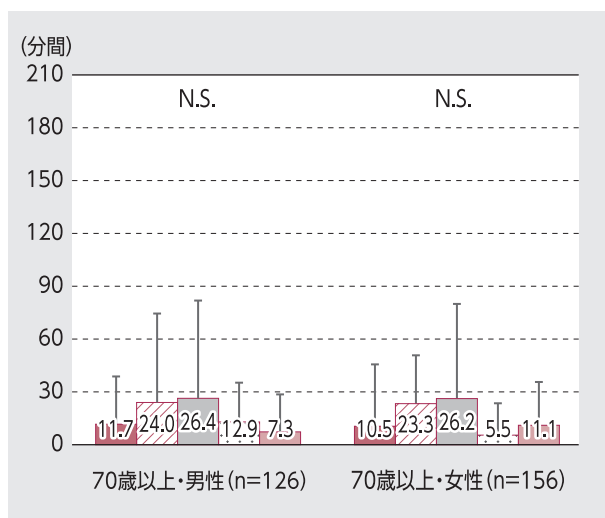
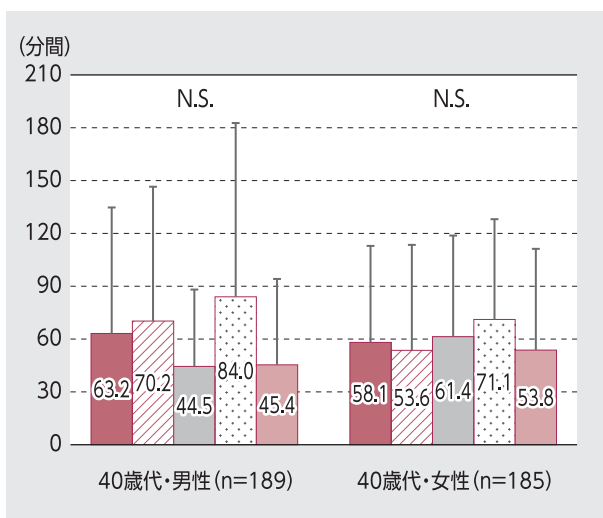
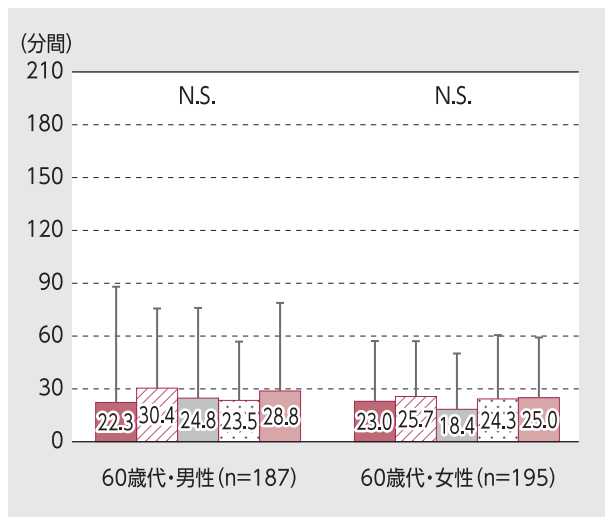
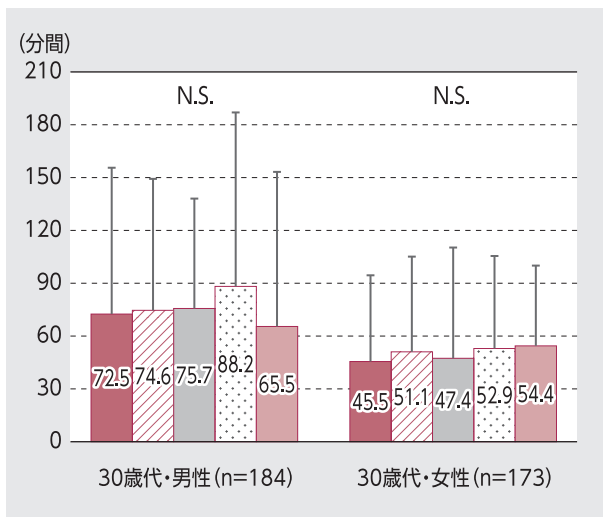
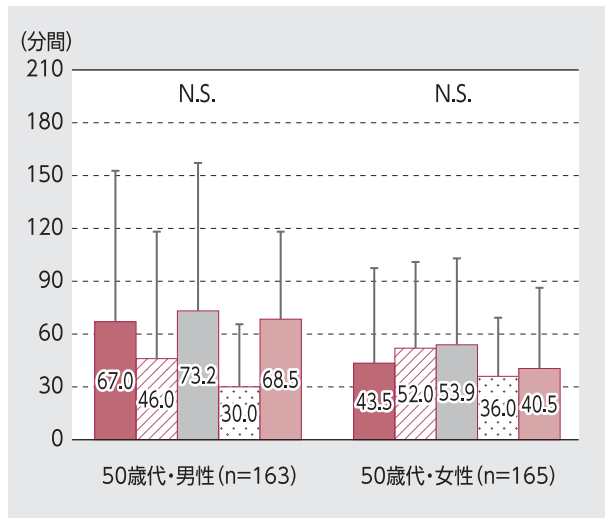
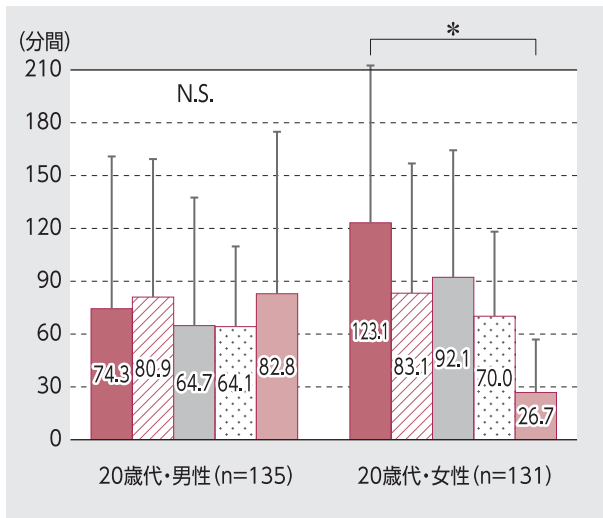
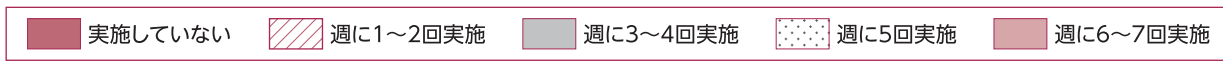
## G-2 睡眠状況とスポーツライフ

次に、平日と休日の睡眠時間差と運動・スポーツ実施頻度との関連について検討した。男性、女性ともに多くの年代において両者の関連性を確認することはできなかったが、20歳代の女性においては実施頻度が高いほど平日と休日との睡眠時間差が小さい結果が示された(図G-4)。このような結果は、心配されている若年層の睡眠状況の改善に運動・スポーツの実施が好影響を及ぼす可能性をうかがわせる。

しかしながら、20歳代男性では平日と休日との睡眠時間差と運動・スポーツの実施頻度との間に特筆するような関連はみられなかった。そこで、20歳代の実施頻度の高い運動・スポーツ種目をみたら、男性では「筋力トレーニング」(14.7%)が1位であり、次いで「サッカー」

(2位、7.4%)、「散歩(ぶらぶら歩き)」「野球」(ともに3位、6.6%)、女性では「散歩(ぶらぶら歩き)」(24.6%)が1位であり、次いで「ウォーキング」(2位、8.2%)、「筋力トレーニング」(3位、7.5%)であった。平日の出勤前や帰宅後の時間帯も含めて、自らの都合で実施することが可能な「筋力トレーニング」「散歩(ぶらぶら歩き)」「ウォーキング」といった種目に比べて、仲間や施設が必要な「サッカー」や「野球」では定期的な実施が困難である様子を物語っている。

以上の結果から、自らの都合に合わせて定期的に行うことができるような運動・スポーツ種目の実施は、心配されている若年層の睡眠状況の改善に向けたひとつの突破口になる可能性を秘めているといえよう。



\*: P<0.05

【図G-4】 運動・スポーツ実施の頻度別にみた平日と休日との睡眠時間差

注) 統計処理には一元配置分散分析を用い、その後の多重比較にはBonferroniの方法を使用した。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

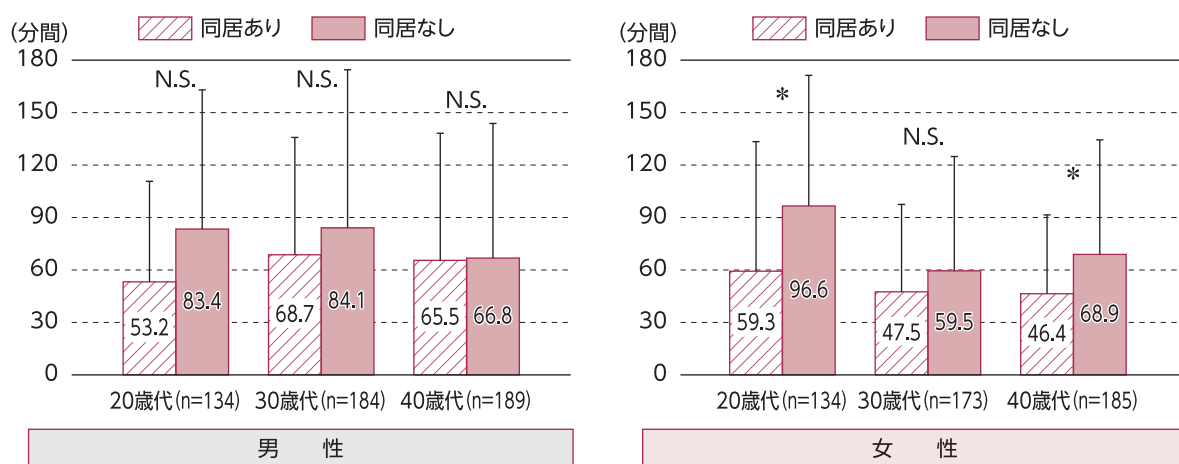
## G-3 睡眠状況と子育て

『子どものスポーツライフ・データ2013』では、子どもの就学状況別に算出した保護者の睡眠状況の平均値を基準として、それよりも早い就寝時刻、起床時刻である者を「早い群」、遅い就寝時刻、起床時刻である者を「遅い群」に区分し、同じく就学状況別に算出した子どもの睡眠状況平均値による「早い群／遅い群」との関係を検討している。それによると、保護者の睡眠状況に子どもの睡眠状況が連動する様子が示され、子どもの生活習慣改善に向けた議論では、保護者の生活スタイル、ひいてはその背景にある社会全体の生活スタイルも視野に入れた議論が必要であると指摘されている。しかしながら、子どもの生活習慣が親の生活習慣に左右されることと同じように、親の生活習慣が子育てによって左右されることも容易に想像できる。また、男女計の家事、育児時間に占める男性の割合が目立って低値を示す（内閣府男女共同参画局、2007）日本では、その影響が女性でより顕著であろうとの仮説も成立する。

そこで図G-5には、子ども（12歳以下）との同居の有

無別に算出した平日と休日との睡眠時間差の比較結果を示した。なお、この検討では、12歳以下の子どもと同居している対象者が一定数（10名）以上いる20歳代、30歳代、40歳代を対象とした。その結果、男性、女性とも、いずれの年代においても、「同居なし」に比べて「同居あり」の睡眠時間差が小さく、20歳代と40歳代の女性では両群間の有意差もみられた。

子育てには平日も休日もない。そのような生活環境下では、平日と休日との睡眠時間差が小さくなるのも当然である。ただ、子どもとの同居によりその差が縮まるのであれば、同居していなくとも、意識の改善により、若年層の睡眠状況は改善するとも考えられよう。したがって、社会全体に広がる「睡眠」の重要性を軽視する風潮を是正するために、睡眠に関する正しい知識を普及することが課題であるとする。加えて、そのような取り組みは、定期的な運動・スポーツ実施の習慣化と同じように、心配されている若年層の睡眠状況の改善に向けたひとつの突破口になるといえよう。



【図G-5】子ども（12歳以下）との同居の有無別にみた平日と休日との睡眠時間差

注）統計処理にはt検定を用いた。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

<参考文献>

厚生労働省大臣官房統計情報部. 平成26年グラフでみる世帯の状況—国民生活基礎調査(平成25年)の結果から—. p39, 2014.

三上章良、松下正輝. うつ病と睡眠. 臨床精神医学39, pp645-651, 2010.

野井真吾. 子どもの生活状況(朝食摂取、睡眠)状況と睡眠状況の背景. 子どものスポーツライフ・データ2013, 笹川スポーツ財団, pp27-31, 2013.

内閣府男女共同参画局. 平成19年版男女共同参画白書. pp11-30, 2007.