

論文要旨

近年、生活の夜型化に伴う夜更かしが増え、睡眠不足による心身の健康への影響が子どもたちの健康問題となっている。学童期までの睡眠習慣は、親の養育態度や家族との過ごし方に影響される面が大きい。しかし、中学生になると、生活習慣の自立に伴い睡眠行動も、本人の意思や行動に委ねられていく中で、中学生の睡眠時間は短縮し、睡眠不足の訴えは急増している。中学生の睡眠習慣を中学生の健康行動と合わせて捉えた研究は少なく、睡眠健康を考える資料に乏しい。

本研究では、AHP スケールを取り入れたアンケート調査により、中学生の睡眠習慣の実態を把握し、また、自覚症状への影響を健康促進行動との関連から検討した。

【調査対象と方法】都内 1 区域内の 3 中学校の全学年生徒を対象とし、1124 名の回答を得た。調査内容は、①基本的属性 ②睡眠習慣 ③身体症状 ④健康促進行動 (AHP-scale)、に関する項目である。

【結果と考察】①睡眠習慣で、睡眠不足を感じている生徒は全体の 7 割を占め、性別では男子より女子に、また学年が進む程、寝足りないと感じる割合が多くいた。睡眠時間は女子の方が多く、又高学年程短くなっていた。②自覚症状の訴えの多い順は「疲労感」「肩こり」「腹痛」「頭痛」「めまい」「風邪症状」で、男子より女子の訴え率が多かった。また 2 年生の「疲労感」が多かった。③AHP 総合点は、女子が男子より高い。【社会性】と【健康管理】について、女子が男子より高く、【運動習慣】は、男子のほうが高かった。

AHP と睡眠の関連において、男子は「朝目覚め」が「セルフマネジメント」「社会性」「運動習慣」と関連し、女子は「朝目覚め」が「運動習慣」以外の健康行動と関連していた。さらに、睡眠習慣と AHP の自覚症状への影響を重回帰分析にて調べた結果、男子の睡眠では「ぐっすり眠れない」「朝目覚めが悪い」ことが、また、女子は「不眠傾向である」「睡眠時間が充分でない」「ぐっすり眠れない」ことが自覚症状に影響していることが明らかとなった。すなわち、学年の影響や、他の健康行動の影響を考慮した上でも、睡眠の量や眠りの質が悪いことは、自覚症状に影響を与えていることがわかった。又、AHP の自覚症状への影響は、男子の「規則的な食習慣」について見られている。

これらより、中学生が、健康的な日常生活を送るためには、十分な睡眠時間を確保するとともに、質の良い眠りが大切であることが明らかとなった。