

睡眠の質を高める要因の分析

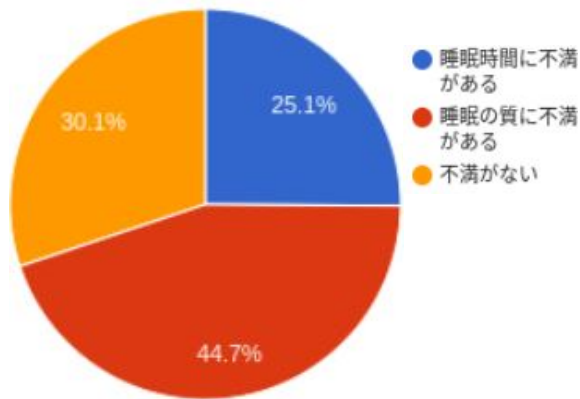
大阪府立岸和田高等学校

研究動機

高校生になり、勉強・部活の時間が増え、睡眠の時間を削って時間を確保するようになった。その結果、集中力が低下したり日常生活に支障をきたすようになった。そこで**睡眠時間の不足という問題を質を向上させることで改善したい**と思いこの研究をするに至った。

問題と研究の意義

実験を進める前に岸和田高校77期生220人に調査した結果<図1>、睡眠時間に不満がある人が25.1%、睡眠の質に不満がある人が44.7%、不満がないと答えた人が30.1%で、不満がある人のほうが多いとわかった。この問題を解決するためにも、睡眠の質を高める要因を分析することは、意義があると思う。



<図1>

実験手法

岸和田高校77期生の220人にアンケートを実施した。

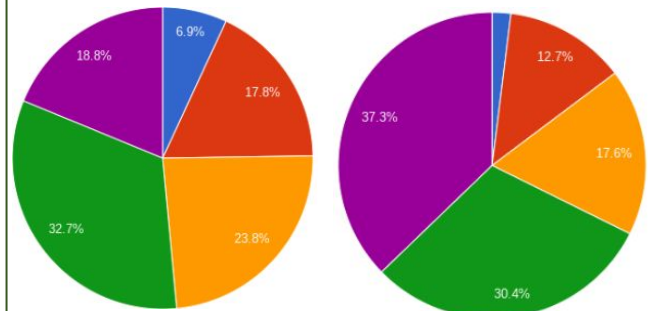
①睡眠時間②目覚めの良さ③途中覚醒の有無④ベッドに入ってからすぐに眠れるか⑤日中眠くなるかを調査した。(5良-1悪、5あてはまる-1当てはまらないの5段階)

調査結果

ほとんどの対象者が途中覚醒しない、ベッドに入ってすぐ眠れる、日中眠くなることがわかった。目覚めの良さはやや悪い人が多いが、良い人も悪い人も同じ程度いた。このことから、「**睡眠の質は目覚めの良さに現れるのではないか**」と考えた。

次に、目覚めの良さを平日と休日の睡眠時間の差が平均未満(2時間未満)のグループ<図2>と平均以上(2時間以上)のグループ<図3>を比較したところ、平日と休日の睡眠時間の差が少ないほうが目覚めが「悪い・非常に悪い」の評価が少なかった。

●非常に良い ●良い ●どちらでもない ●悪い ●非常に悪い



<図2> 2時間未満

<図3> 2時間以上

結果の考察

睡眠時間の差が2時間未満のグループのほうが、目覚めが良かったことから、睡眠時間のリズムを変えないことが、睡眠の質を向上させる要因であると考えられる。そのため、休日の「寝溜め」は睡眠の質をかえって下げてしまうのではないかと。

今後の展望

平日と休日の睡眠時間の差に注目したが、平均以上寝ている人と、平均以下しか寝ていない人では、結果が異なるのではないかと考えた。

平日と休日の睡眠時間のリズムが異なるグループの中で、実際平日に平均的な睡眠時間を確保できている人と、そうでない人の比較をすることで、より考察が深まると考える。