

大学生における睡眠習慣と抑うつ感の関係性についての研究

神 田 浩 伸

【目的】

睡眠に関する問題は、以前から人々を悩ませてきたが、近年になってその傾向はさらに顕著になったといえる。心理的ストレスや、精神障害に伴う不眠の問題の増加は我が国をはじめとする先進国に共通する社会問題になっている。睡眠に関する先行研究の結果から、大学生は社会人と異なり、大学生生活の中での時間的自由さゆえに不規則な生活パターンに陥ることも多く、そのため、社会人とは異なる睡眠のパターン及び習慣が見られると考えられる。

本研究では、対象を大学生に限定したうえで抑うつ感と睡眠習慣、とくに朝型－夜型の睡眠パターンとの関係を検討することを目的とする。

【方法】

睡眠習慣の測定には朝型－夜型質問紙（morningness-eveningness questionnaire, MEQ）を改訂した新版の MEQ を用い、抑うつ度の程度を測定するため、Beck et. al によって開発された、ベック抑うつ尺度（BDI: Beck Depression Inventory）を用いた。また、睡眠習慣についてはⅠ群（朝型）、Ⅱ群（中間型）、Ⅲ群（夜型）に分類した。

配布数は 221 部、回収部は 208 部、欠損値は 6 部であったため、有効回答数は 202 部であった。

【結果・考察】

まず、睡眠習慣と抑うつ感の関係についてであるが、本調査ではⅠ群（朝型）明らかな朝型＋ほぼ朝型、Ⅱ群（中間型）、Ⅲ群（夜型）ほぼ夜型＋明らかな夜型における男女差と抑うつ得点の関係性について分析したが、3つの群間に違いはなかった。

Ⅰ群（朝型）、Ⅱ群（中間型）、Ⅲ群（夜型）のそれぞれの群と BDI の下位因子について重回帰分析をおこなった結果をみると、まず、睡眠習慣を独立変数にとったところ、Ⅲ群（夜型）のみが、4つの因子すべてにおいて抑制的に影響していた。このような結果が得られた要因について、Ⅰ群（朝型）、Ⅱ群（中間型）の場合には「睡眠覚醒調節機構」に影響を与える生理活性ペプチドなどの「睡眠覚醒制御物質」が生理的に影響することが知られている。そのことがⅢ群（夜型）よりⅠ群（朝型）、Ⅱ群（中間型）に影響しているためではないかと考えられる。このことから、夜型の睡眠スタイルに合わせて生活する方が、抑うつ感について、より快適な生活を送ることができる可能性があるといえる。また、前田・樋口・本橋（1998）は“極端な朝型傾向の看護職員は夜勤直後の睡眠時間を減少させ、生活リズムの乱れに適応しているものと考えられた”と述べている。

このことから、単純に朝型が望ましい睡眠習慣であり、心身ともに良好な状態になるとは言い難いといえる。