

## 研究論文

## 短大生の睡眠時間と食生活について

大 滝 まり子

## Sleep Schedule and Dietary Habit of the Student

OHTAKI Mariko

**Abstract:** The purpose of this paper is to investigate sleep schedule and dietary habit of the college students. The students answered a questionnaire regarding their sleep and dietary habits and were classified into four groups according to sleeping hours: 5 hours (5H), 6 hours (6H), 7 hours (7H) and 8 hours (8H).

(5H) : 50% do not have three meals every day. 30% are working students and they work an average of 28.7 hours a week. 80% want to sleep more. Perfect attendance or no tardy are 20~30 %. (6H) : 67% have three meals a day. Only 33% feel her/his physical condition is very good. 51% are working student and they work an average of 18.1 hours a week. Perfect attendance or no tardy are 56%. (7H) : 93 % are members of some circles.

(8H) : 89% of 8H take 3meals a day and 67% feel her/his physical condition is very good. Only 28% of 8H is working students. Though 67% lives within 30minits from college, no tardy are only 44%. These results lead to the conclusion that 6H has the best habit of student life between the 4groups. But the fact that the majority of 6H wants more sleep may suggest their fatigue.

## 1 研究の目的

「早寝・早起き・朝ごはん」は心身の健康のために必要だとして、家庭や学校で長いこと奨励されてきたが、現代においては、親のしつけを受けながら生活しているはずの小学生でも、遅寝が増え、過半数が疲労や眠気を訴えているという。

このような状況下で、最近「早寝・早起き・朝ごはん」が改めて奨励されているが、こうした「奨励」に対しては、個人の生活に対する押し付けだとの意見もある。しかし、最近では子どもの睡眠について、「成長ホルモンの分泌のために長い眠りが必要」<sup>1)、2)</sup> という知見と、「早起きで朝ごはんを食べている子は学力が高い」というデータに基づいて「早寝・早起き・朝ごはん」が勧められているのであって、育児の参考意見とすればよ

い。ただし、注意したいのは、例えばアメリカの高校生の「睡眠時間と成績」調査の「早く寝ている子の方、長く寝ている子の方が成績がよい」<sup>3)</sup> とのデータについて、「早寝すれば・長時間眠れば成績が上がる」という因果関係で捉えるべきではないということである。成績のよい子の生活習慣や生活環境は他の点でも特徴的であるかもしれない、成績に影響する要因を睡眠にのみ求めることには疑問がある。

ところで、短大生ともなれば、一人暮らしが増えるためだけでなく自宅通学でも生活のリズムは本人次第の場合が増加し、大人の生活にもよいとされる「早寝・早起き・朝ごはん」は難しくなる。幸いなことに必要な睡眠時間には本来個人差がある。そのため、誰でもが早寝して一定時間眠らなければならないというわけではなく、「規則的な

生活が大切」<sup>4)</sup>なのである。問題は、規則的であっても遅寝遅起きでは学校生活に支障が出るのではないか、短時間睡眠でも健康や日常生活に支障のない場合があるのではないかということである。また、朝食をとることは体温を高め、脳を活性化するといわれるが、ある程度早起きでなければ朝食をとれないことも事実である。

短大生の場合の「早寝・早起き・朝ごはん」は、各自が必要な睡眠をとって疲労をためず、朝食をとって、授業をはじめ日中の生活を元気に展開できるかどうか重点がある。

そこで本研究は、(1) 短大生の睡眠に関する生活時間と食生活の実態、(2) 短大生が自分の健康や生活習慣をどう捉えているか について調査、分析する。

## 2 調査方法

短大生の平日の睡眠時間と主に食生活との関連を分析するため、2年生に生活習慣に関する質問紙調査を実施し、所定の日に回収できた82名分

を分析対象とした。回答方法は選択式と自由記述を併用した。睡眠時間については自由記述を1時間ごとに区切ることにした。

## 3 結果と考察

### 3-1 睡眠時間と起床・就寝時刻(表1)

平日の睡眠時間は、3時間半～8時間の間に分布していたため、睡眠が5時間以内のグループを「5時間群」、5時間を超え6時間以内を「6時間群」、以下同様に「7時間群」、「8時間群」に分類し、これらのグループ別に他の項目との関連を調べることにした。例えば6時間群には「5時間半～6時間」という回答を含んでいる。

①、② 起床・就寝の時刻 起床時間を見ると、5時間群、6時間群、7時間群では6時台に起床する割合が一番高かった(表1①)。6時間群の「5時前」の2人は通学が片道2時間以上で、このうち1人は母親に代わり家族のために食事の支度をしてから登校するため3時に起床するという。就寝時刻については、睡眠時間が長いほど早

表1 睡眠時間別の「起床・就寝」および「欠席・遅刻」

睡眠時間群		5時間群	6時間群	7時間群	8時間群	計
人数		n=10	n=27	n=27	n=18	N=82
① 起床	午前5時前	0 (0)	2 (7)	0 (0)	0 (0)	2 (3)
	5時台	1 (10)	3 (11)	1 (4)	1 (6)	6 (7)
	6時台	4 (40)	10 (37)	10 (37)	4 (22)	28 (34)
	7時台	3 (30)	11 (41)	13 (48)	12 (67)	39 (48)
	8時台～	2 (20)	1 (4)	3 (11)	1 (6)	7 (9)
② 就寝	午後10時台	0 (0)	1 (4)	1 (4)	0 (0)	2 (3)
	11時台	0 (0)	3 (11)	6 (22)	9 (50)	18 (22)
	(0時)12時台	1 (10)	10 (37)	17 (63)	8 (44)	36 (44)
	1時台	2 (20)	7 (26)	2 (7)	1 (6)	12 (15)
	2時台	4 (40)	6 (22)	1 (4)	0 (0)	11 (13)
	3時台	2 (20)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (3)
	不明	1 (10)	—	—	—	1 (1)
③ 欠席	多いとき	4 (40)	3 (11)	7 (26)	2 (11)	16 (20)
	ときどき	4 (40)	9 (33)	8 (30)	8 (44)	29 (35)
	少ない	2 (20)	15 (56)	12 (44)	8 (44)	37 (45)
④ 遅刻	多いとき	4 (40)	1 (4)	3 (4)	1 (6)	9 (11)
	ときどき	3 (30)	11 (41)	11 (41)	9 (50)	34 (41)
	少ない	3 (30)	15 (56)	13 (48)	8 (44)	39 (54)

注 ( ) は「睡眠時間別の群」内の%、計の下 ( ) は全体の中での%

い傾向があった（表1②）。

③、④ 学生が判断した「遅刻・欠席状況」「遅刻と欠席」は起床時間に関連すると考え、学生が自分の状況をどう捉えているかも調査した（表1③、④）。学生が自分は「欠席しない」、「遅刻しない」は6時間群が一番多く、「欠席が多い」、「遅刻が多い」はともに5時間群が一番高率であった。6時間群の「5時前に起床する」2人は通学時間（表2）が2時間以上で、このうち1人は「欠席することがある」が「遅刻しない」、もう一人は「欠席しない」、「遅刻しない」と回答している。通学時間が長くても、就寝・起床を自己管理して生活すれば、欠席・遅刻を防ぐ事ができるという好例である。ただし、無理をしているならば、疲れが残るかもしれない。

### 3-2 睡眠時間と通学時間（表2）

① 通学「30分以内」の割合は睡眠時間の長いグループほど高かったが、1時間半を超え2時間半までの長時間通学は6時間群の6人だけで、他の群にはいなかった（表2①）。また、通学「30分以内」のうち、15分以内は7時間群で41%、8時間群で50%であった。

② 睡眠時間とアルバイト 表2のアルバイトの時間には通勤時間を含めてある。アルバイトをしている学生は全体の41%であ

る。6時間群が一番高率だが（表2②）、アルバイトをしている場合の時間数は、5時間群が週平均28.5時間で、他の群と10時間以上の開きがあり、睡眠時間が多いほどアルバイトの時間は短くなっている（表2②）。このことから、アルバイトをしているかどうかではなく、「長時間のアルバイト」が睡眠時間に影響を与えていることが分かる。特に5時間群では1日に4時間以上働いている計算になり、生活時間の中で大きなウエイトを占めていることが明らかである。なお6時間群には45時間働いている学生がいて、この数字が6時間群の平均を押し上げている。

③ 睡眠時間とサークル活動 サークルには全体の85%が入っており、中でも7時間群では93%（18人中17人）という高率である。睡眠時間群による大きな差がなかったのは、本学では放課後7時過ぎになるようなサークル活動が普段はほとんどないことと関係があると思われる（表2③）。

以上の結果から、（ア）睡眠時間には通学時間とアルバイトの時間が関連していること、（イ）6時間群は、通学に1時間を超える例が40%以上であるが、アルバイトをし、サークルも他と変わらないくらいに入っており、遅刻欠席が少ないということが分かった。

表2 睡眠時間別に見た通学時間、アルバイト、サークル活動\*

睡眠時間群		5時間群	6時間群	7時間群	8時間群	計
人数		n=10	n=27	n=27	n=18	N=82
① 通学	30分以内	3 (30)	10 (37)	17 (63)	12 (67)	41 (51)
	～ 1時間	4 (40)	6 (22)	8 (30)	5 (28)	23 (28)
	～ 1時間半	3 (30)	5 (19)	2 (7)	1 (6)	11 (13)
	～ 2時間半	0 (0)	6 (22)	0 (0)	0 (0)	6 (7)
② 仕事	している	3 (30)	14 (52)	12 (44)	5 (28)	34 (41)
	週平均(時間)	28.7	18.1	15.7**	10.7	—
	していない	7 (70)	13 (48)	15 (56)	13 (72)	48 (59)
③ 部	入っている	8 (80)	22 (81)	25 (93)	15 (83)	70 (85)
	入っていない	2 (20)	5 (19)	2 (7)	3 (17)	12 (15)

注 ( ) は「睡眠時間別の群」内の%、計の下の ( ) は全体の中での%

\* 表中 アルバイトは「仕事」、サークルは「部」と表記

\*\* 時間無記入が3人いたため、9人分のみの平均

### 3-3 生活習慣で改善したいこと

「生活習慣で改善したいこと」は睡眠関連が大半で、学生たちは生活習慣を変えて時間にゆとりを持ちたいと願っていることが分かる。ただし、時間のゆとりは起床・就寝時間の調整だけでなく、日中の時間の使い方も問題であるため、起床・就寝時間に直接関係のある記述以外は「時間の余裕」の項目に入れた（表3）。

5時間群では「早寝・早起きしたい」が8人

（80％）であった。5時間群には「薬がなくても眠れるようにになりたい」という記述もあり、この群には睡眠障害の場合も含んでおり、遅寝（表2②）でよいと考えているわけではなく、現在の生活時間を変えたいという願いを持つ者が多いことが分かる。また、生活習慣については食生活に関する記述も多かったが、「朝食をとる時間が欲しい」という記述以外は、表7「食習慣で改善したいこと」にまとめた。

表3 生活習慣で改善したいこと記述例（自由記述、回答者57人）

改善したいこと	記述数(内数)	記述例
起床就寝時刻 早起きしたい 早く寝たい  早寝早起き	38 (15) (17)  (6)	朝の時間に余裕が欲しい／朝食をとる時間が欲しい 夜中に遊ぶのを直したい／早く寝たいがバイトがある／昼間寝てしまい夜寝るのが遅くなる 早寝早起きで時間に余裕が欲しい
睡眠時間	8	もっと寝たい・睡眠不足で体調をくずさないようにしたい
生活リズム	3	寝る時間や食事時間を一定にしたい
時間の余裕	3	バイトをやめて時間の余裕が欲しい・時間を有効に使う
その他	5	もっと運動する・質の高い睡眠をとる・通学時間を短縮したい・部屋を片付けたい・早く起きすぎる

### 3-4 睡眠時間別に見た食生活と体調（表4-1,4-2）

① 朝食 「食べない」割合は睡眠時間が短い群ほど高かった（表4-①）。因みに、「ときどき食べない」と「食べない」の計42人中26人が「食べない」理由を「時間がない」からとしている。「食べる」方の理由は66人中「空腹だから」46人、「習慣になっているから」27人、「食べたほうが体調がよい」20人である（複数回答）。

② 昼食 「食べる」のは全体の91％で、5時間群でも90％である（表4-1②）。「ときどき食べない」という7人の「昼食抜き」の理由は、「お金がない」4人、「食欲がない」2人、「朝昼兼用なので」1人である。「昼食を食べない」1人の理由は不明である。

③ 夕食 「食べる」のは全体では89％である。睡眠時間別に見ると7時間群が93％で一番高いが、群間の差は小さい（表4-1③）。夕食時

間は73人中44人が「決まっていない」と回答した。アルバイトや講義で帰宅時間が一定しないためと考えられる。

④ 1日平均何食か 1日に平均何食取るかを睡眠時間別に調べた結果、「3食」は5時間群が最も低く、8時間群が最も高かった（表4-1④）。生活時間の余裕と食生活との関連が浮かび上がってくる。5時間群では「日により異なる」が他の睡眠時間群に比べてかなり高く、50％であった。

表4-1の①～④を総合的に見ると、昼食と夕食はどの群でも80％以上が食べているので、朝食が1日の食事回数に影響していることが分かる。

⑤、⑥ 間食と清涼飲料 3食取らない場合、間食が増えるのではないかと予想し、食事以外の食生活についても調査した（表4-1⑤、⑥）。間食、清涼飲料ともに、「よく食べる」、「よく飲む」は

5時間群が他の群より高率であった。6時間群は、間食を「あまり食べない」、清涼飲料を「あまり飲まない」が最も高率であった。

次に「1日何食か」によって間食等のとり方に差があるかどうかを調べた(表4-2①)ところ、「3食」群が「よく間食する」割合が一番高かった。「3食」群は、食生活がきちんとしているだけでなく、食べることを楽しむ面があるのかもしれない。

#### ⑦ 体調の自覚

「体調や健康についての自覚」は、睡眠時間が多いほど「極めて健康」が増えている(表4-1⑦)。特に8時間群では67%である。「まあ健康」まで広げると各群に差はないが、多少の不調はあっても「まあ健康」であるという自覚と「極めて健康」という自覚には隔たりがある。必要な睡眠時間には個人差があるとはいえ、睡眠の長さが健康の実感にプラスの効果があることが分かる。ただし、

表4-1 睡眠時間別に見た食事の習慣と体調の自覚

睡眠時間による分類		5時間群	6時間群	7時間群	8時間群	計
人数		n=10	n=27	n=27	n=18	N=82
①	食 べ る	3 (30)	17 (63)	16 (59)	12 (67)	48 (59)
朝	ときどきな	4 (40)	3 (11)	7 (26)	4 (22)	18 (22)
食	食 べ ない	3 (30)	7 (26)	4 (15)	2 (11)	16 (20)
②	食 べ る	9 (90)	26 (96)	25 (93)	15 (83)	75 (91)
昼	ときどきな	0 (0)	1 (4)	2 (7)	3 (17)	6 (7)
食	食 べ ない	1 (10)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
③	食 べ る	8 (80)	22 (81)	25 (93)	16 (89)	73 (89)
夕	ときどきな	2 (20)	3 (11)	2 (7)	0 (0)	7 (9)
食	食 べ ない	0 (0)	2 (7)	0 (0)	2 (11)	2 (2)
④	3 食	5 (50)	18 (67)	17 (63)	16 (89)	56 (68)
平	2 食	0 (0)	4 (15)	5 (19)	1 (6)	10 (12)
均	1 食	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
何	好きなとき	0 (0)	1 (4)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
食	日により異なる	5 (50)	4 (15)	5 (19)	1 (6)	15 (18)
⑤	よく食べる	5 (50)	6 (22)	9 (33)	5 (28)	25 (30)
間	ときどき食べる	5 (50)	17 (63)	17 (63)	12 (67)	51 (62)
食	あまり食べない	0 (0)	4 (15)	1 (4)	1 (6)	6 (7)
⑥	よく飲む	6 (60)	6 (22)	10 (37)	6 (33)	28 (34)
* 飲	ときどき飲む	2 (20)	11 (41)	13 (48)	8 (44)	34 (41)
料	あまり飲まない	2 (20)	10 (37)	4 (15)	4 (22)	20 (24)
⑦	極めて健康	3 (30)	9 (33)	12 (44)	12 (67)	36 (44)
体	まあ健康	6 (60)	14 (52)	14 (52)	5 (28)	39 (48)
調	健康といえない	1 (10)	4 (15)	1 (4)	1 (6)	7 (9)

注 ( ) は「睡眠時間群」内の%、計の下( ) は全体の中での%

\* 表中 清涼飲料を「飲料」と表記

表4-2 1日の食事回数と間食、清涼飲料の摂取

1日何食か		3食	2食	好きなだけ	日による	計
人数		n=55	n=11	n=1	n=5	N=82
①	よく間食する	19 (35)	2 (18)	1 (100)	3 (20)	25 (30)
間	ときどき間食	32 (58)	8 (73)	0 (0)	11 (73)	51 (62)
食	あまりしない	4 (7)	1 (9)	0 (0)	1 (7)	6 (7)
②	よく飲む	18 (33)	3 (27)	1 (100)	5 (33)	27 (33)
飲	ときどき飲む	23 (42)	7 (64)	0	5 (33)	35 (43)
料	あまり飲まない	4 (5)	1 (9)	0	5 (33)	20 (24)

注 ( ) は「1日何食群」内の%、計の下( ) は全体の中での%

1日「1食」のみの群は該当者がゼロであったため、表4-2には含めなかった

実感と実際の健康とは同じでないことは留意すべき点である。

5時間群は前述したように、就寝時刻が遅く3食とる割合も低い、「健康とはいえない」と自覚しているのは1人だけであった。

6時間群は「極めて健康」が5時間群に近く、「健康とはいえない」が他の群に比較して多かったが、長時間通学が多いこと（表2）が関連しているかもしれない。

### 3-5 朝食の内容（表5）

質問紙記入当日に「朝食を食べた」64人の朝食の内容を表5にまとめた。「ごはん食」が27人、「パン食」が24人で、「パン食」では「ごはん食」のような多様な副食がつくことがなかった。サンドイッチは、実際にはハムや野菜が含まれていたかもしれないが、おにぎりやお茶漬け同様、副食のない方に分類してある。

バナナは9人が食べており、そのうち5人は「バナナのみ」であった。また、5時間群ではこの日朝食をとった4人中2人、6時間群では同じく20人中7人がバナナを食べていたが、7時間群と8時間群ではバナナを食べた例はなかった。バ

ナナは時間がない場合の応急的な食事として選ばれる傾向があるのかもしれない。当日7時20分起床で、通学時間1時間、7時10分起床で通学時間1時間15分、7時起床で通学時間1時間半などの学生がバナナだけの食事だった。

食事をしない理由にダイエットを挙げた例はなかったが、最近は朝バナナダイエットが流行しているとのことであり、その影響も考えられる。

### 3-6 食生活で改善したいこと（表6）

「野菜をもっと食べたい」とする記述が8例あり、「バランスよく食べたい」とする中にも、野菜不足と思われる食事（カップめんなど）を改善したい意図が見られる。また、「食事を抜かないようにする」の20人中17人が「朝食をとりたい」としており、起床時間との関連が見られる。

「間食」は90%以上が「よく」、または「ときどき」食べている。また、アルバイトの関係で夕食が深夜になったり、「夜食」を新たに食べてしまったりするとの回答もあり、そうすると翌朝の食欲に影響する。栄養バランスを考えるとともに、できるだけ朝食を含め3食とる工夫が必要である。

表5 記入当日の朝食の内容（自由記述）（朝食をとった64人中60人が回答）

朝食の内容	数	具体例
ごはん と 副食	23	ごはん・鮭・みそ汁・たまご焼き／ごはん・たまご焼き・納豆チャーハン／ごはん・味噌汁・宇野花・キャベツ・漬物
ごはん の み	4	おにぎり3個／お茶漬け
パン と 副食・果物	8	パン・バナナ／食パン・グラノーラ・ブドウ／パン・プリン／パン・たまご・ソーセージ
パン と 飲み物	7	焼きそばパン・コーラ／食パン、コーヒー
パン の み	9	食パン／サンドイッチ／クリームパン
めん 類	2	スパゲティのグラタン／うどん
果物・飲み物	6	バナナ／バナナ・豆乳
飲み物 だけ	1	飲むヨーグルト

表6 「食生活で改善したいこと」と記述例（自由記述、複数回答、回答者61人）

改善したいこと	記述数(内数)	記述例
栄養のバランス 野菜を食べたい	23 (8)	もっと野菜を食べたい／野菜が苦手なので工夫して野菜料理をたくさん作る
バランスよく食べたい	(15)	コンビニに弁当でなく、自炊して栄養の偏りを減らしたい／昼のカップめんを減らしたい／偏食をなくしたい
食事を抜かない	20	早起きして朝食をとりたい／時間に余裕をもち3食とりたい
間食を減らす	8	お菓子を少しずつ減らして生きたい
夜食をやめる	5	21時以降は食べないようにしたい
食事時間一定に	5	決まった時間に食事をするようにしたい
その他	9	バイト後のジュースを減らしたい／外食を減らす／食べ過ぎに注意する
特に問題ない	5	

#### 4 まとめ

本研究では、通学時間・欠席・遅刻・アルバイト・サークル活動・朝食等について質問紙調査を実施して、睡眠時間の長さその他の生活習慣に関連が見られるかどうかを分析した。

その結果、起床就寝の時刻・通学時間・アルバイトの割合と働く時間には予想通り一定の傾向が見られた。これは睡眠と直接かかわる生活時間であるため当然と言える。

しかし、6時間群は通学30分以内が7、8時間群より30ポイントも低く、約40%が1時間を超えているにもかかわらず、「欠席しない」と「遅刻しない」が4群中一番多かった。

8時間群は67%が「極めて健康」と自覚しており、これは十分な睡眠が健康にとって大切だと言うことを改めて示唆する数字である。8時間群のサークル加入率は83%で2位であるが、アルバイトをしている割合は4群中最も低く、アルバイト時間も一番短かった。

5時間群は食事回数が「日により異なる」が50%で、「間食」、「清涼飲料」を「よく食べる（飲む）」が4群中最も高い。アルバイトをしている場合に、働く時間は週平均28.7時間で、これが睡眠時間を短くしている大きな要因と考えられ、早

寝早起きしたいという願いを8人（80%）がもっている。

4群中、6時間群が比較的早起きで、サークルもアルバイトも行い、食生活も良い方である。「極めて健康」な8時間群より、6時間群の方が日々の生活を一所懸命こなしている傾向が見える。これは6時間睡眠が学生生活上適切と言うことを意味していない。約半数が1時以降に就寝しており、「もっと寝たい」との記述が多い。6時間群は「きわめて健康」も低いので、少し無理をして生活しているのかもしれない。

全体の「改善したいこと」を見ると、「早寝早起き」、「睡眠時間」、「栄養のバランス」及び「朝食を食べる」をあげたものが多い。生活費のためのアルバイトで寝不足になる場合があると思うが、生活時間の改善は多くは各自の努力にかかっている。必要な睡眠時間には個人差があるとしても、本人が寝不足だと感じているならば、改善した方がよい。

今後は成績の資料も加え、学生生活における生活習慣の意味をより明らかにしたい。

### 引用文献

- 1) 井上昌次郎 子どもの睡眠 早寝早起き  
ホントに必要? p.73-76、草土文化、1999
- 2) 鈴木みゆき 早起き・早寝・朝ごはん p.17  
-18、芽ばえ社、2005
- 3) 同上 同上 p.15、
- 4) 井上昌次郎 子どもの睡眠 早寝早起き  
ホントに必要? p.117-120、草土文化、1999

### 参考文献

- 井上昌次郎 生活リズムはリセットできるけど  
大切なのは一人ひとりの子どもにあった眠  
りです 「おそい はやい たかい・ひくい」  
No.39 p.25-29
- 陰山英男、神山 潤、瀬川昌也 『早起き』は生  
きる力 晶文社、2007
- 神山 潤 「夜ふかし」の脳科学 子どもの心  
と体を壊すもの 中央公論新社、2005
- 白川修一郎 眠りで育つ子どもの力 東京書  
籍、2008

(2009年1月14日受稿)