

睡眠休養感と不眠重症度，うつ得点，幸福度，健康感，笑い等との関連

○山岡香織¹・松木太郎²・田中秀樹²

(¹ 広島国際大学 健康科学研究科 心理学専攻・² 広島国際大学 健康科学部 心理学科)

目的

脳，心身の健康と密接に関係する睡眠問題の予防，対策は，本人の心身健康，能力発揮，魅力発揮のみならず，かかわる家族や well-being を考える上でも重要である。睡眠の不足や悪化は，前頭葉機能を弱め，感情コントロール等にも影響を与える（白川,2008）。また，厚生労働省は令和 14 年までに睡眠で十分な休養がとれている人の割合を 80%にと目標を掲げており，睡眠休養感の関連要因や対応策の提示が重要となる

そこで，本研究では睡眠休養感，不眠重症度，うつ得点，幸福，健康感，笑い等との関連を性別と年代別（成人：20～64 歳，高齢者：65 歳以上）に検討することを目的とした。

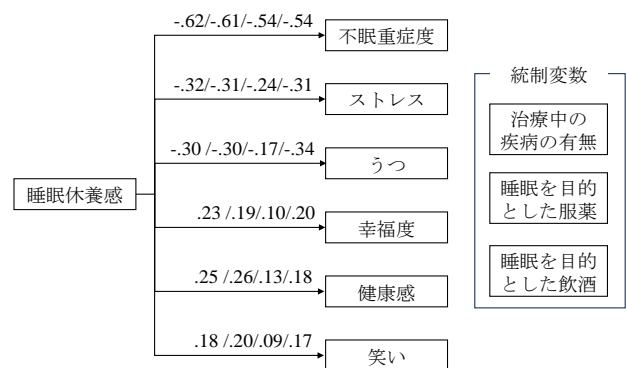
方法

2023 年 6 月，A 県 B 市に在住の 20 歳以上から無作為に選定された 5,000 名を対象に B 市健康福祉部と作成した質問紙を郵送した。年代，性別に記入漏れの無い 2,371 名（回収率：47.4%，成人：男性 876 名，女性 792 名，高齢者：男性 340 名，女性 363 名）を対象とした。調査内容は，人口統計学的変数，睡眠休養感，睡眠習慣，幸福度，健康感，笑い習慣，K6，不眠重症度はアテネ不眠尺度（Okajima, 2013）を用いた。有意水準は 5%とした。

結果

成人，高齢者の睡眠休養感と幸福度，健康感，笑い習慣等の関連について検討するため，多母集団同時分析を行った。分析にあたって，睡眠休養感と各変数が直接関連するパスを想定したモデルを作成した。成人，高齢者の男女ともに有意ではないパスを削除していき，最終的なモデルを決定した（図 1）。成人，高齢者ともに，睡眠休養感と幸福度，健康感，笑いと有意な正の相関を示し，不眠重症度，ストレス，うつと有意な負の相関を示していた。さらに，睡

眠休養感から K6（うつ）へのパスにおいて，高齢男性の関連が有意に最も弱かった（成人男性： $z = 2.92$ ，成人女性： $z = 2.89$ ，高齢女性： $z = -2.70$ ）。また，睡眠休養感から幸福度へのパスでは，成人男性に比べ，高齢男性の方が有意に関連が弱かった（ $z = -2.12$ ）。



$\chi^2(20) = 24.01, p = .242, GFI = 1.00,$
 $AGFI = .98, CFI = 1.00, RMSEA = .001$

図1. 睡眠休養感とうつ，幸福，健康感等との関連

注1. パス係数はすべて5%水準で有意。

注2. パス係数の値は標準化推定値 (β) を示した。また，パス係数は左側より，成人男性 ($n = 876$)，成人女性 ($n = 792$)，高齢男性 ($n = 340$)，高齢女性 ($n = 363$) を示す。

注3. 共分散，誤差項，統制変数は省略した。

考察

本研究の結果，成人，高齢の男女ともに，睡眠休養感と不眠重症度，ストレス，うつ得点，幸福度，健康感，笑い習慣が関連することがわかった。また，睡眠休養感と健康感や不眠重症度の関連は，成人で高齢者に比べ強いことが示唆された。一方，睡眠休養感と幸福感，笑い習慣の関連や，睡眠休養感とストレス，鬱得点の関連は成人男女，高齢女性で，高齢男性に比べ強いことが示唆された。本研究は横断研究であり，諸変数の因果関係には言及できなかった。今後，縦断研究や睡眠教育等を展開し，睡眠休養感を高める具体的なライフスタイルを検討していくことが重要である。

引用文献

白川修一郎他，睡眠改善学，ゆまに書房，2008。