

現代人の生活行動と睡眠 (第1報)

1982年と1993年における富山県の睡眠調査の比較

神 川 康 子

(富山大学教育学部)

原稿受付平成8年8月12日; 原稿受理平成9年12月4日

Study of Daily Activities and Sleep of Modern People (Part 1) Comparison of Two Investigations of Sleep Conducted in Toyama Prefecture in 1982 and 1993

Yasuko KAMIKAWA

Faculty of Education, Toyama University, Toyama 930-0887

The purpose of this study is to clarify how one's sleep is affected by one's sleep environment as well as daily activities. Six hundred and twenty-three responses were collected to our questionnaire circulated in Toyama Prefecture in 1982 and 548 in 1993.

The results of our investigations may be summarized as follows:

- 1) The total sleep time was shortened by 18 min in 11 years. The tendency of the majority of people in 1993 was going to bed late at night and getting up late in morning.
- 2) People made up sleep on weekend.
- 3) More people depended on alarm clock to wake up in the morning and were less satisfied with their sleep in 1993 than in 1982.
- 4) The gender gap in terms of the total sleep time and its evaluation became smaller in accordance with the progressive social advancement of women.
- 5) Young people tended to go to sleep late and get up late with their sleep becoming irregular and less satisfactory.
- 6) The quality of sleep deteriorated among the older people as they found it difficult to fall asleep while tending to wake up during the night.

(Received August 12, 1996; Accepted in revised form December 4, 1997)

Keywords: sleep 睡眠, sex difference 性差, age 年齢, occupation 職業, environment of sleep 睡眠環境, life 生活.

1. 緒 言

現代人の睡眠時間が徐々に短縮していることは確実である。NHKの国民生活時間調査¹⁾によっても日本人の平均睡眠時間は10年で13分短くなり、1990年では7時間39分に、1995年の最新調査²⁾では7時間28分とさらに短縮して、「睡眠8時間」の時代は遠ざかりつつある。しかし、人間はどこまで睡眠時間を短くできるのか、そのためにはどのようにして効果的な睡眠を確保していけば良いのか。本調査では、社会的ストレスの比較的少ない³⁾富山県において様々な年齢層の睡眠について1982年と1993年にほぼ同様の生活

実態調査を行い、睡眠実態の11年間の変化をみるとともに、日常生活における効果的な睡眠を確保していくための生活・睡眠環境や生活行動条件等について検討した。

これまでも睡眠に関する調査については、加齢による不眠症状の出現に関する調査等^{4)~6)}があるが、いずれも、年齢層や職業が限られていたり、臨床的な調査である場合がほとんどで、幅広い年齢層や日常生活全体との関連について検討した例はほとんど見当たらない。そこで、本研究では一般の人々の日常生活の中の睡眠に焦点を当てた。調査の結果、11年間の睡眠

表1. 年代別, 性別有効票数

(単位: 人)

年代	1982年調査			1993年調査		
	男	女	合計	男	女	合計
10代	4	26	30	5	11	16
20代	81	116	197	65	105	170
30代	58	57	115	35	65	100
40代	53	58	111	46	59	105
50代	48	44	92	26	42	68
60代	25	17	42	31	22	53
70代	23	13	36	20	16	36
合計	292	331	623	228	320	548

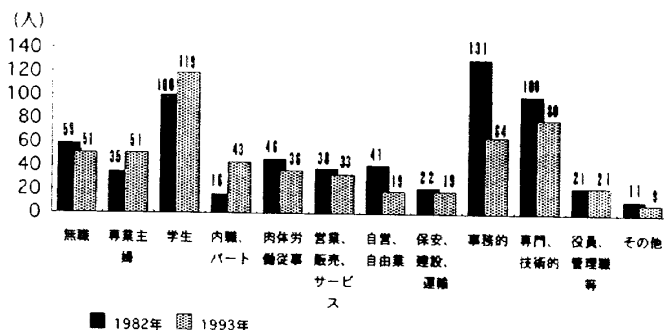


図1. 職業別内訳

や生活の変化, 睡眠効果に及ぼす影響要因についていくつかの知見を得たので2報に分けて報告する。

第1報では, 性別, 年齢, 職業の基本的属性による睡眠の違いや11年の睡眠の変化について報告し, 第2報では, 「睡眠効果に影響を及ぼす日常生活要因」として, 生活状況や環境と睡眠評価の関連や, 数量化I類を用いて, 睡眠効率に影響する要因を分析した結果について報告する。

2. 調査方法

(1) 調査内容

調査の内容は, ① 基本的属性, ② 家族構成, ③ 住まい, ④ 生活・健康状態, ⑤ 睡眠環境, ⑥ 日常の睡眠等についてである。

(2) 調査対象者

富山県内に居住する20歳以上の男女を対象に調査の依頼をした。回収の結果, 10代についても若干のサンプル数が得られたので, 比較の参考として結果を示す。

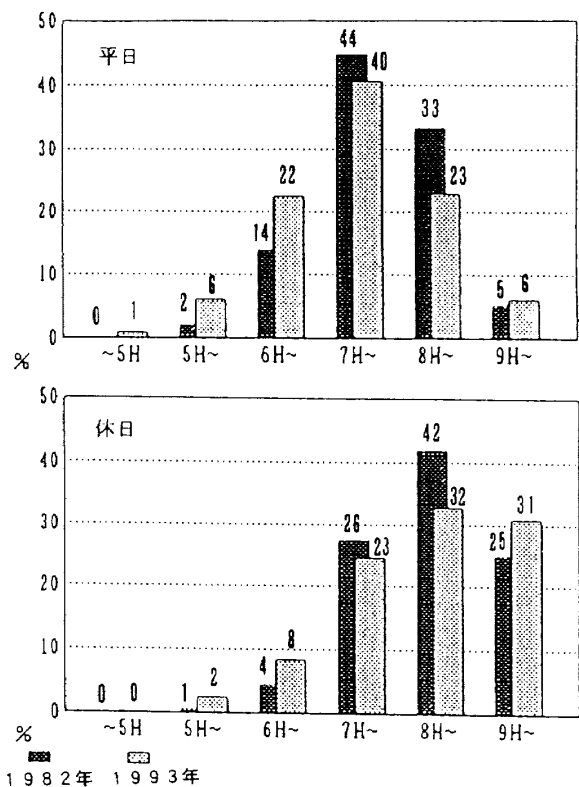


図2. 平日・休日の睡眠時間

(3) 調査方法

富山県において, 1982年, 1993年(以下, 82年, 93年と示す)ともに, 大学, 企業あるいは知人を通して調査票を配布, 回収した。さらに回収数を各世代ごとに調べ, 数の少ない世代については街頭で調査票を配布し, 郵送により回収した。回収状況および有効回収票の年代, 性別内訳は表1のとおりである。有効票の職業別内訳は図1に示した。

(4) 調査期間

82年の調査は7月から8月, 93年の調査は5月から10月に行った。

3. 結果および考察

(1) 睡眠の実態

1) 日常の睡眠の実態とその推移

1980年と1990年のNHK国民生活時間調査¹⁾によると, 睡眠時間の分布は7時間以下が29%から37%に増え, 8時間以上が37%から32%に減少している。

富山県で行った本調査でも82年の平日で7時間以下16%が93年には29%に増え, 8時間以上が39%から29%に減少し(図2), 平均睡眠時間は7時間28分から7時間10分となり, 休日でも8時間7分から

現代人の生活行動と睡眠（第1報）

表2. 起床、入床時刻（平均）

項 目	調査年度	
	1982 年	1993 年
入床時刻		
平 日	10 時 52 分	11 時 24 分
休 日	11 時 09 分	11 時 44 分
起床時刻		
平 日	6 時 21 分	6 時 34 分
休 日	7 時 15 分	7 時 38 分
睡眠時間		
平 日	7 時間 28 分	7 時間 10 分
休 日	8 時間 07 分	7 時間 54 分

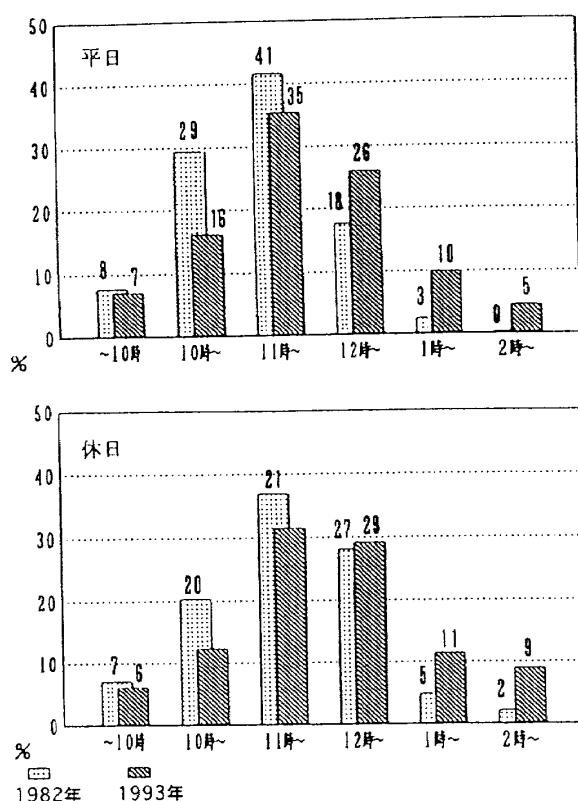


図3. 平日・休日の入床時刻

7 時間 54 分に減少している（表2）。富山県でも国民生活時間調査の結果と同様に睡眠時間の短縮化傾向がみられ、入床、起床時刻とも93年の方が遅くなっている。しかし、起床時刻よりも入床時刻の遅れの方が平日、休日ともに大きい。そこで入床時刻について詳細にみると、平日は82年も93年も午後11時台が最も多いが、11時前は37%から23%に減少し、12時以降が21%から41%と2倍近くになっている。休日はさらに12時以降の割合が増えている（図3）。

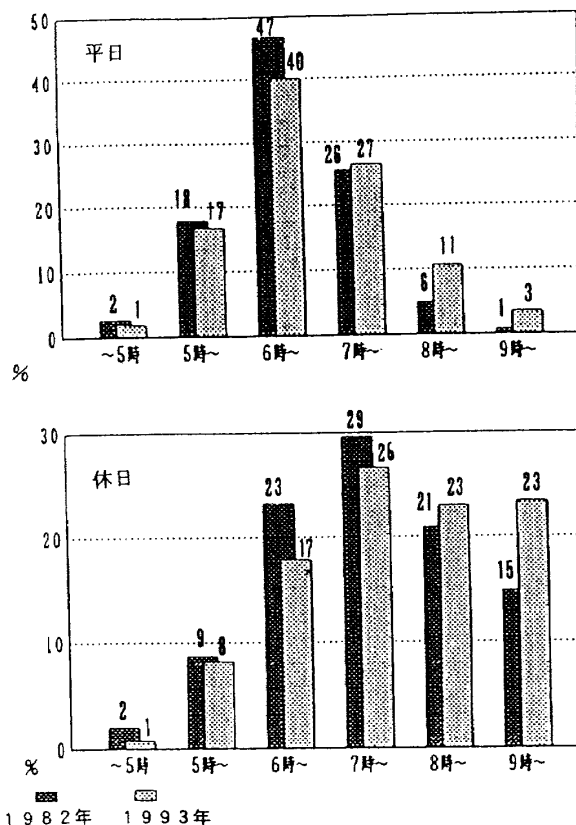


図4. 平日・休日の起床時刻

起床時刻は平日で、午前6時台に起きる人が82年46%、93年40%と最も多いが、全体的に7時前が減少し、7時以降が増加している。休日はさらにその傾向が強く、最も多いのが7時台で、7時前が減少し、8時以降が増加している（図4）。これらのことから、平日、休日ともに夜更かし朝寝坊の傾向が進んでいることがわかったとともに、睡眠時間の短縮化は、起床時刻の遅れよりも入床時刻の遅れ、つまり夜更かしにより助長されていることもわかる。

このように夜更かしと睡眠時間の短縮化が認められる中で、睡眠評価は、82年から93年で、「睡眠時間」が『足りている』が、59%から56%に減少し、『足りていない』は27%から31%と増加しているものの、大きな変化ではない。睡眠の「満足感」については図5に示すように、『かなり・やや満足』が65%、『かなり・やや不満』32~33%で全く変化がないことから、現代人は睡眠時間が減少し、夜更かしになっても全体的に評価は変わらず、主観的には睡眠時間減少とリズムの変化に徐々に順応してきているか、睡眠に対する要求水準が低下してきていると考えられる。

しかし、朝の目覚めは「自然に目が覚める」が65%から50%に減少し、「目覚まし時計」が21%から

34%に増加していることから、自然に覚醒することが次第に困難になっていることがうかがえる。

2) 睡眠の性差

睡眠時間については、表3に示すように、短縮化が男女ともに認められるとともに、女性の方がやや短い傾向はあるが、82年で認められた睡眠時間の有意な性差が93年では平日、休日ともに認められなかった。

詳細にみると、82年の平日の睡眠時間は7時間以下が男性11%、女性21%であったのが、93年では男性25%、女性33%と増加し、8時間以上の睡眠時間が男性は49%から33%に、女性は30%から27%にとともに減少している。休日も同様の傾向がみられるが、睡眠時間は男女ともに平日よりは長い。

入床時刻と起床時刻では、男女ともに遅れが認められ、82年休日の起床時刻を除いて時刻分布に有意な性差が認められた。平日の入床時刻について図6に示したが、82年では12時前が男78%、女81%であっ

たのが、93年には男58%、女60%に減少し、1時、2時台に寝る人が82年ではほとんど認められなかったのが、93年では男性18%、女性12%と、ともに増加している。休日はさらにこの傾向が強くなり、2時台も男性26%、女性16%である。起床時刻も平日で、男性午前7時前が60%から54%に、女性75%から62%に減り、82年に比べて93年は遅くなっている。休日はさらに遅起きの傾向が強くなっていたが、全体的には、女性のほうが早寝早起きである。

睡眠時間が「足りているか」では、93年で『やや足りない』の評価が男女とも56%で2～5%増えたが、有意な性差は認められなかった。しかし、睡眠時間が足りない理由には図7に示すように、多くの項目において性差があり、男性の場合は82年と比べて、93年では「仕事上のつきあい」が9%から0%に減り、「個人的なつきあい」が14%から22%に、「趣味」が13%から20%に増加している。女性でも「個人的なつきあい」が5%から9%に、「仕事」が5%から14%に、「家事」が19%から23%に増加し、社会進出とともに仕事に関係した理由が増加している反面、家事の時間的負担も増加している。

朝の目覚め方は、82年も93年も項目の分布に有意な性差があり(82年： $p \leq 0.005$, 93年： $p \leq 0.01$)、「自然に目が覚める」が11年間で、男性70%から57%に、女性63%から46%に減少し、「目覚まし時計」で起きる人が男性12%から26%に、女性29%から39%に増加しているが、女性のほうが早く起きるため、目覚まし時計で起きる割合が多い。

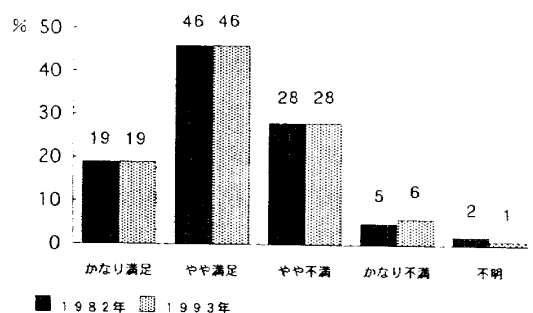


図5. 睡眠満足感

表3. 睡眠時間の性差

(単位: %)

日	年度	性別	睡眠時間						有意差*
			5時間未満	5～6時間	6～7時間	7～8時間	7～9時間	9時間以上	
平日	82	男	0	1	10	40	41	8	***
		女	0	3	18	49	27	3	
	93	男	1	7	17	42	25	8	—
		女	0	6	27	40	22	5	
休日	82	男	0	1	3	23	42	31	**
		女	0	1	5	32	42	20	
	93	男	1	3	9	20	34	33	—
		女	0	2	8	28	32	30	

*: 7時間以下を1グループとして検定。

現代人の生活行動と睡眠（第1報）

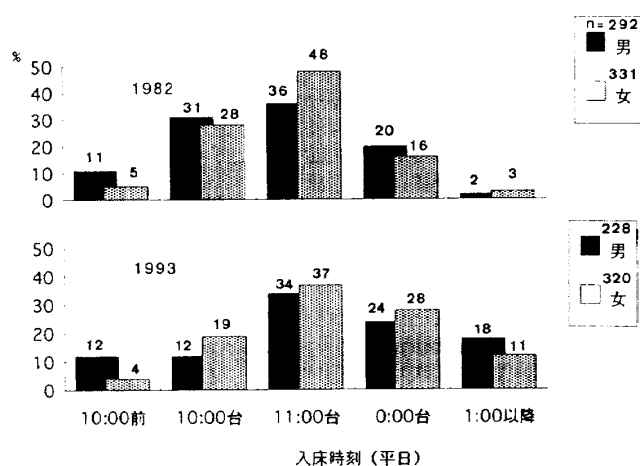


図6. 入床時刻の性差

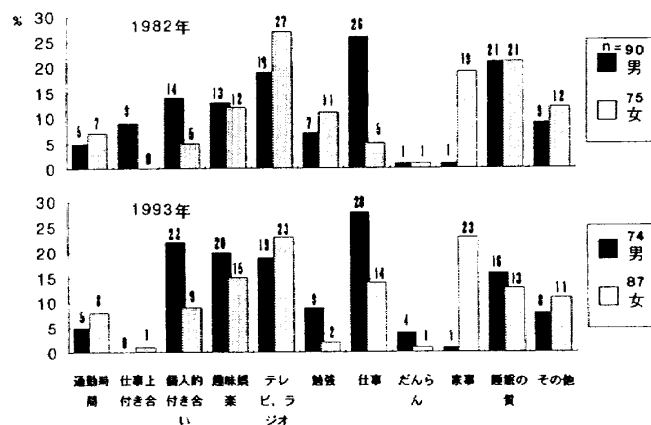
1982: $p \leq 0.05$, 1993: $p \leq 0.005$.

図7. 睡眠時間が足りない理由の性差（複数回答可）

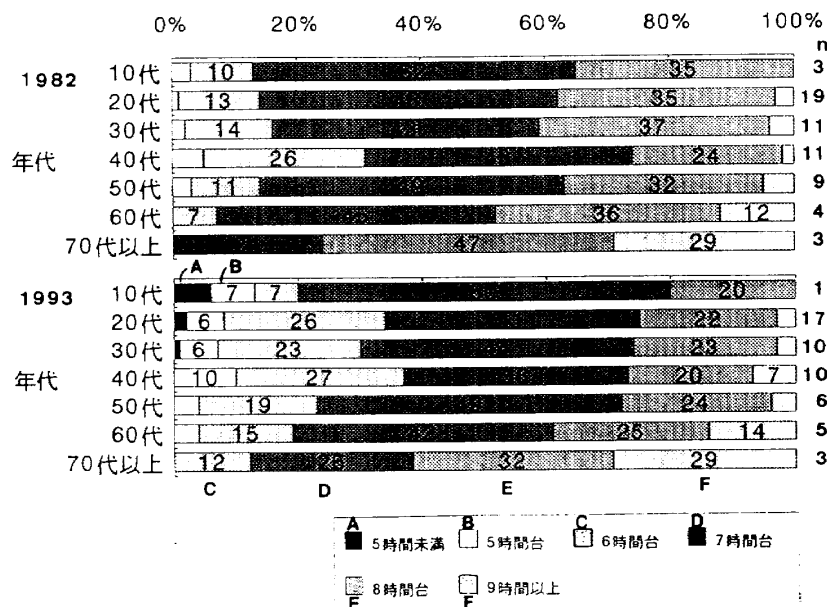
1982, 1993: $p \leq 0.005$.

図8. 年代別睡眠時間（平日）

睡眠評価の「目覚めの気分」と睡眠「満足感」は82年には男性の方が評価が良いという有意な性差（目覚めの気分: $p \leq 0.005$, 満足感: $p \leq 0.05$ ）が認められたが、93年には性差はなく、『いつも爽快』『爽快なことが多い』男39%, 女30%で、『かなり満足』『やや満足』が男67%, 女66%となっている。

女性の社会進出が睡眠時間、睡眠評価の性差を縮めていると考えられる。

3) 年代と睡眠

睡眠の性差は縮まりつつあるが、年代差は、82年、93年両調査ともに、ほとんどの調査項目で違いが認められた。とくに睡眠時間と入床時刻に年代差があることを図8と9に示した。平日の睡眠時間については、

82年も93年も40代が7時間未満の割合が31%、38%で最も多く、睡眠の最も少ない世代と言え、しかも睡眠時間の短縮化はどの年代にも認められる。そして、その分休日の睡眠時間が延長し、休日は睡眠不足を補う形で過ごされているので、休日の睡眠時間には年代差はなくなってきている。

入床時刻と起床時刻も全体傾向と同様にどの年代でも遅延しているが、とくに入床時刻の遅れが大きい。

図9に示すように、若い人ほど入床時刻は遅く、とくに82年には少なかった午前1時以降の入床が、10代では46%、20代では33%となっている。60代、70代以上でも、午後11時前に入床はそれぞれ78%、82%だったものが93年では60代49%、70代以上63%

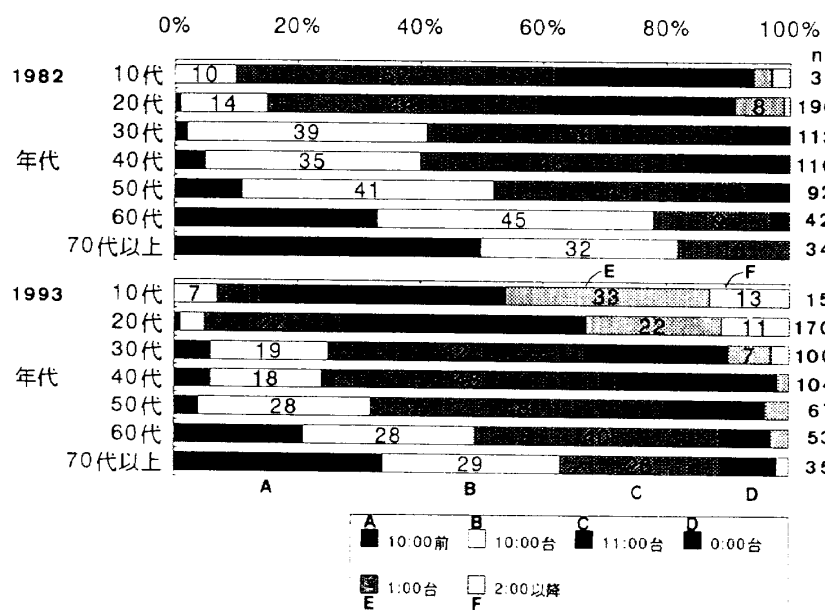


図9. 年代別入床時刻 (平日)

に減少している。休日の入床時刻の遅れも各年代でみられ、とくに20代でその傾向が強いのはNHKの全国調査と同様である。

睡眠評価を概観すると、年齢が上がるに従って「早寝早起き」の「規則的」な睡眠をとり、睡眠時間も足りているとしているが、若いほど規則性の問題、年代が上がるほど中途覚醒の問題があり、「目覚めの気分」「疲労回復感」「睡眠満足感」に影響を及ぼしていると考えられる。詳細にみていくと、睡眠の取り方の規則性は「規則的」「だいたい規則的」を合わせると82年は全体の86%、93年は83%であるが、若い世代で「不規則」が増加し、10代が29%から31%に、20代では23%から32%になっている。

睡眠時間が「足りているか」では、『足りない』が82年の10代39%、20代34%から、93年は10代56%、20代44%に増加し、夜更かしの不規則な睡眠が睡眠不足感を感じさせると考えられる。足りない理由の上位は、10、20代は82年で「テレビ・ラジオ」(20代26%)、「趣味・娯楽」(20代14%)、「勉強」(20代9%)であったのが、93年では「個人的なつきあい」(20代23%)、「趣味・娯楽」(20代22%)、「テレビ・ラジオ」(20代19%)となっている。また10代で「勉強」が27%から13%に減少しているのは、やはりNHK調査で小学校高学年を除いて小、中、高校生で勉強時間が減少している結果と一致している。82年調査で「仕事」が多かったのは40、50代であったが、93年では30、40代が「仕事」で、93年の50

代は「テレビ・ラジオ」と「家事」が多く、60、70代以上は睡眠の生理的必要性が減少することも知られているが、「足りない」とする割合自体が少なかった。

寝つきは就床後「すぐ眠る」が全体で82年は62%、93年は64%である。82年は40代が最も寝つきの良い世代で75%が「すぐ眠る」でピークを示し、30代以下は「すぐ眠る」が30代68%、20代60%、10代48%と若いほど、50代以上は50代62%、60代52%、70代以上44%と年代が上がるほど寝つきが悪くなっている。93年も30代75%、40代の74%は「すぐ眠る」で、82年同様30代57%、20代56%と、50代64%、60代56%、70代以上50%と「すぐ眠る」が減少し寝つきが悪くなる。その理由は、「特にない」が6割で自覚していない状況であるが、70代では「昼寝」「疲れていない」が多く前述の夜間睡眠の必要量減少傾向が裏付けられる。10代、20代は寝つけない理由が見当たらず、不規則な夜更かし睡眠の取り方が、寝つきを悪くしていると考えられる。

寝つきのための工夫は、図10に93年の年代差を示した。全体的には82年は57%、93年は54%が寝つきの工夫は特にしていない。特に70代は82年で「工夫していない」が75%でどの世代よりも多かったのが、93年では「工夫していない」が41%で最も少なく、寝つきを気にして工夫する世代になっている。寝つきの工夫は、93年で10代、20代は「ラジオや音楽」「ふとんの中で読書」、30代は最も寝付きの良い世代

現代人の生活行動と睡眠（第1報）

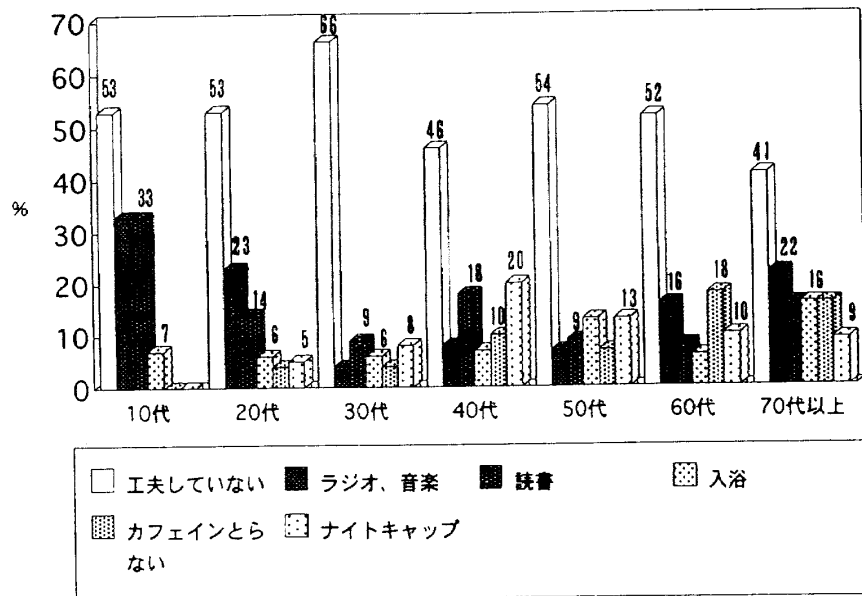


図 10. 年代と寝つきの工夫（複数回答可）

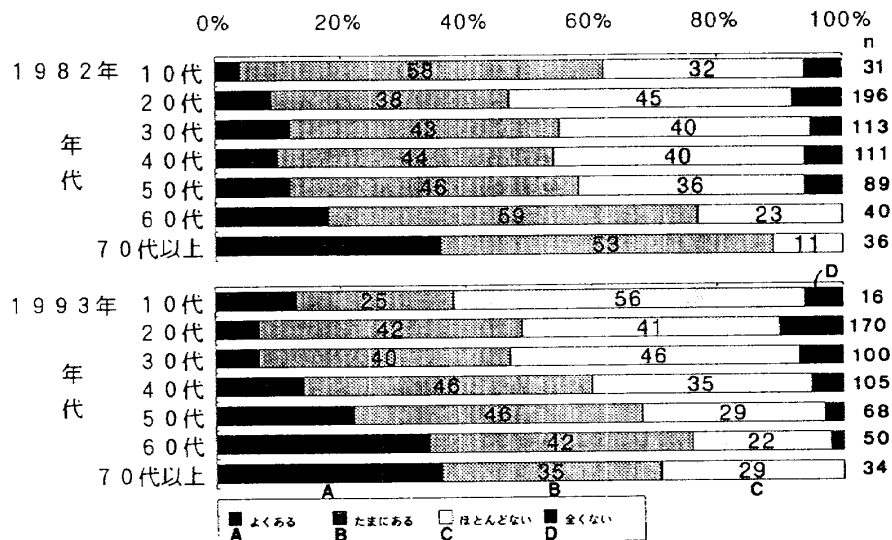


図 11. 年代別中途覚醒頻度

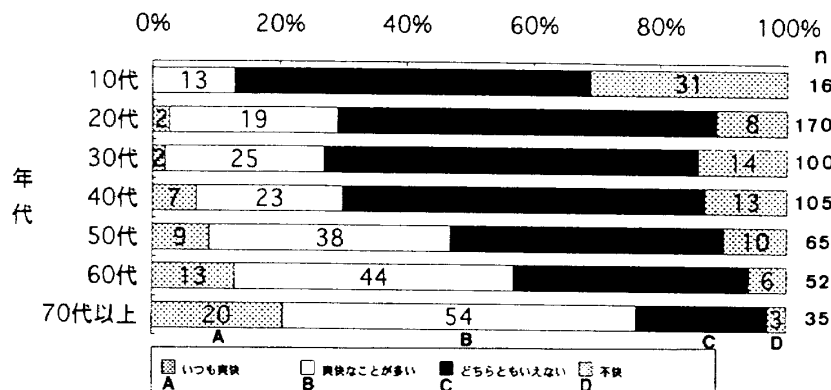
1982年: $p \leq 0.005$, 1993年: $p \leq 0.005$ (「ほとんどない」「全くない」をまとめて3段階で年齢差を検定)。

で66%は工夫はしておらず、40代は「ふとんの中で読書」18%、「少量のアルコール」20%、50代は「寝る前の入浴」13%、「少量のアルコール」13%、60代、70代は「ラジオや音楽」「寝る前にカフェインをとらない」(16~18%)などが82年、93年とも多く、年代とともに個人に合った入眠の工夫が必要となり習慣ともなっているようである。個人に合った入眠儀式は一連の動作、行動の条件反射を導き出す要因となるので有効であることもわかっている⁷⁾。

睡眠薬については「使用したことがない」が82年

93%、93年91%であるが、年代が上がるにつれて利用者は増え、70代では82年で11%が使用経験者であったのが93年では37%が利用している。このことから睡眠障害は年齢とともに(とくに70歳以上で)、また年々増加していることが裏付けられる⁴⁾。

中途覚醒は、従来の研究で加齢とともに増加することや、51歳以降で訴えられる不眠症の中で、入眠困難(なかなか寝付けない)よりも多いことが知られている⁸⁾。図11に示すように、82年では60代77%、70代89%が、「よくある」「たまにある」で多かった



注) 評価は5段階でおこなったが、「いつも不快」の回答が少なかったため、「不快なことが多い」と合わせて「不快」の割合とした。

図 12. 年代別目覚めの気分

1993年: $p \leq 0.005$ (「いつも爽快」「爽快なことが多い」をまとめて3段階で年齢差を検定)。

が、93年では40代から60代の幅広い年代で増加の傾向がみられ「よくある」「たまにある」は40代60%、50代68%、60代76%、70代以上71%で、年代が上がるとともに一晩に2～3回と頻繁に起こり、82年より93年では覚醒回数が20～60代で多くなっており安眠できなくなっている。その原因は82年も93年もほとんどが「尿意・便意」であり、特に60代78%、70代64%と高い。その他、20代は「夢」25%、30代、40代は「人の動き」27%も多い。さらに中途覚醒後の寝つきについては、82年も93年も10代20代は「すぐ眠れる」が70%前後であるが、年代が上がるとともに「寝付けない」人が増加し、82年も93年も60代、70代では60%前後が「寝付けない」としている。このように、年齢が高くなるに従って、寝付きが悪くなり、中途覚醒も頻繁になり、再び寝つくこともなかなか困難で、睡眠の質が低下することが深刻な睡眠の加齢の問題である。

朝の目覚め方は、82年調査より、93年では「自然に目が覚める」が若い人ほど82年の50%前後から25%へと半減している。60代、70代は82年で100%近く、93年でも60代89%、70代以上83%が自然に目覚めている。目覚まし時計で起きる人が増えているのは、全世代で、生活が不規則になったことによるものと考えられる。

目覚めの気分を図12に示したが、疲労回復感や睡眠満足感と同様の年代的变化を示し、「自然に目が覚める」割合が多いこともあり、年齢が高くなるにつれて「いつも爽快」「爽快なことが多い」が有意に増加している。しかし60代、70代でも「いつも爽快」が

82年の32%、34%から、93年では13%、20%に減少しているのは、高齢者にも入床時刻の遅れによる睡眠の質への影響が現れてきていると考えられる。

疲労回復感は、「完全に回復している」「かなり回復している」が82年は20代が60%で最も少なく、他の世代は70%以上回復していたが、93年では10代63%、20代55%しか回復しておらず、30代以上よりも疲労回復感の評価が悪く、不規則な生活が疲労回復感にも影響している。

起床後の肩こり・腰痛は82年調査では「よくある」「時々ある」が40代以上に40%以上みられたが、93年調査では全世代に肩こり・腰痛が40%前後認められ、とくに「よくある」は20代から40代に13～16%みられ、50代から70代の9～10%よりも多い。若く体力があるにもかかわらず、疲労回復感がなく、肩こり・腰痛が増えていることには、不規則な生活の問題点が示唆される。

睡眠満足感も、年代とともに、不規則性や中途覚醒の問題点を持ちながらも、活動量や基礎代謝量等の生理的な変化により必要量が減少するために、「かなり満足」「やや満足」が10代の47%から70代の88%まで年代とともに順に増加していた。

昼間の眠気は夜間の睡眠障害に起因することもあるが²⁰⁾、ここでは夜間睡眠が充足されない場合に頻繁に起こると推察して調べた。「よくある」は82年も93年も10代、20代の約半数にみられる。また93年で見ると睡眠時間の短い40代38%や、睡眠の浅い60代27%、70代39%でも多い。眠くなる時間帯はどの年代でも「午後」が圧倒的に多く、両調査とも78%

現代人の生活行動と睡眠（第1報）

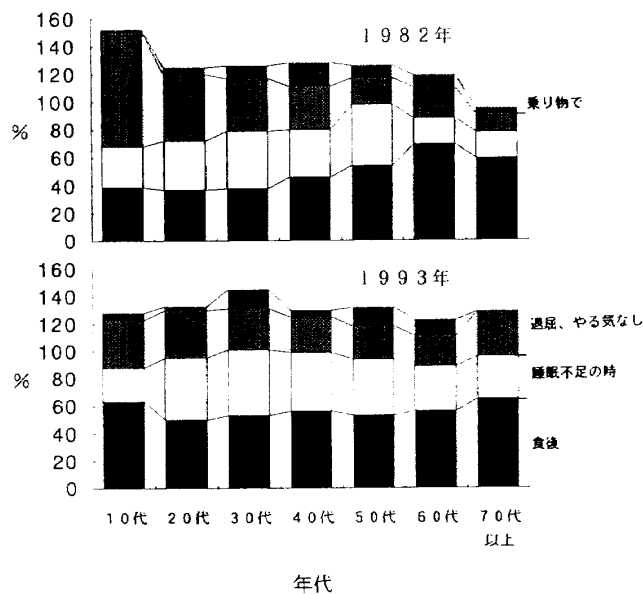


図13. 昼間眠くなる条件（複数回答可）

である。眠くなるのは図13にも示すように「食事後」が（82年44%，93年54%）最も多く、「睡眠不足の時」も82年よりも93年で（82年35%，93年42%）増加したことは、現代の特徴である。

全体的に、若い人ほど夜更かし朝寝坊という睡眠の時間帯に問題があるために起床後の評価が悪く、高齢になるほど睡眠の取り方は規則的だが、寝つき、中途覚醒等の睡眠の質に問題が生じてくる傾向が認められた。これまでも加齢とともに生活リズムが朝型になり、睡眠感が向上することや、若い世代ほど睡眠不足感を感じ、目覚めが悪く、熟眠感がないこともわかっている^{6,10)}。これらのことから、睡眠の規則性や睡眠の質が睡眠評価に影響することは明らかであるが、不規則な睡眠（特に夜更かし）が睡眠評価に及ぼす影響が大きいことがわかる。

4) 職業と睡眠

勤務形態は「通常の勤務」が82年68%から93年は52%に減り、「しばしば残業」が82年16%から93年では32%に増えている。出勤時刻は、8時から8時30分が82年も93年も34%，28%で最も多いが、93年では8時30分以降が26%から35%に増加し、全体的にやや遅くなっている。

帰宅時刻は82年も93年も午後6時から7時が41%，32%で多いが、5時前が4%から12%に、7時以降が27%から40%と増え、パートや残業などで仕事のリズムにもばらつきがでてきている。通勤時間は、15分未満が82年では32%で93年は43%と増加し、

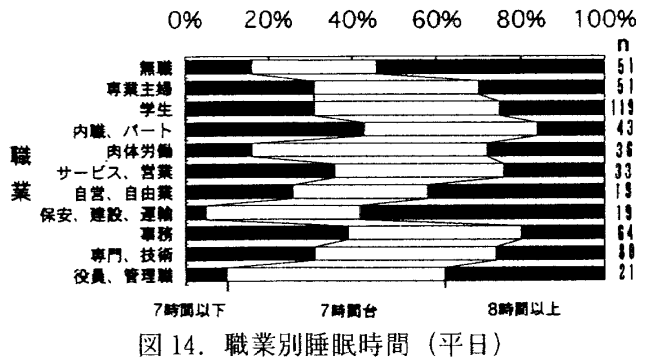


図14. 職業別睡眠時間（平日）

1993年： $p \leq 0.005$.

地方都市における車の普及（1世帯あたり保有台数，1981年0.92台，1991年1.21台）や交通機関のスピード化によるものと思われる。

休日制については「週休1日」が71%から18%に激減し、「週休2日」が5%から50%と10倍に増えている。その分残業も増えているものと思われる。

睡眠に関して職業差が認められたものについてみていく。

平日の睡眠時間では、7時間以下の割合が多いのは、82年では専業主婦34%，内職・パート25%，専門・技術的職業22%であったが、図14のように93年はほとんどの職業で7時間以下が増加した。とくに睡眠が少ないのは、内職・パート43%，事務39%，専業主婦、学生、専門・技術的職業はいずれも31%である。8時間以上の睡眠をとっている割合も少ないのは、内職・パートと事務であり、全体的に働く主婦の睡眠不足傾向が認められた。休日も平日と同じ職業による違いの傾向が認められるが有意な差ではなかった。また、学生の休日の睡眠時間は、9時間以上が82年で31%，93年は44%とさらに多くなっている。

入床時刻は、82年調査に比べてほとんどの職業で遅くなっており、とくに午前1時以降の入床は、82年の学生で15%みられただけであったが、93年では学生に48%，自営・自由業23%，サービス・営業・販売、内職・パートにも1割程度みられるようになった。休日も同様の傾向で全体的にさらに遅くなっており、有意な職業差が認められた（82年，93年とも $p \leq 0.005$ ）。

起床時刻も有意な職業差があり（82年，93年とも $p \leq 0.005$ ），82年よりも93年が全体的に遅くなっている。とくに8時以降に起きる割合が高くなってきたのは、学生（24→48%）と自営・自由業（9→39%）の時間の自由になる人々である。休日も同様の傾向で、

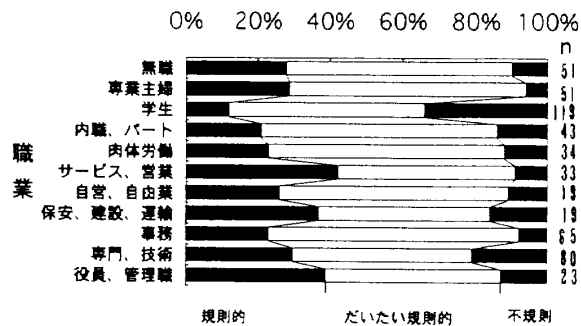


図 15. 職業別睡眠の規則性

1993年: $p \leq 0.005$.

さらに遅起きになっており、全体的には学生、自営・自由業が夜更かし朝寝坊型である。

睡眠の取り方は93年に有意な職業差が認められ、図15によると不規則なのは、学生35%、専門・技術的職業20%にやや多い。

ところが、睡眠が「足りない」割合の多い職業には82年の場合、有意な差があった($p \leq 0.005$)のが、93年は学生48%、肉体労働従事者44%をはじめとして全体的に不足感が高まり、職業差は有意でなくなっている。睡眠が足りない理由は82年の場合、学生は「テレビ・ラジオ」28%、「睡眠の質」28%、「勉強」25%、事務では「テレビ・ラジオ」が29%、専門・技術的職業では「睡眠の質」24%、「仕事」21%であったが、93年では学生は「個人的なつきあい」35%、「趣味」28%が多く、内職・パートは「テレビ・ラジオ」が58%、事務は「仕事」32%、「家事」32%、専門・技術的職業も「仕事」33%、「睡眠の質」25%が多い。

目覚めの気分は「いつも爽快」「爽快なことが多い」が多かったのは無職(82年は60%、93年は58%)、役員・管理職(29%、59%)で、「いつも不快」「不快なことが多い」が多いのは、82年は学生37%、サービス・営業・販売36%であったが、93年は学生34%、肉体労働従事者29%で、82年も93年も有意な職業差が認められた($p \leq 0.005$)。

疲労回復については、「完全に回復」「かなり回復」が82年は69%、93年は70%であるが、82年は職業による有意差はなく、93年では肉体労働従事者に回復している割合が24%で少なかった(93年のみ $p \leq 0.005$)。

肩こり・腰痛は図16に示すように「よくある」「時々ある」が82年では少なかった学生16%や、内職・パート19%、肉体労働従事者36%でも92年では増加し、

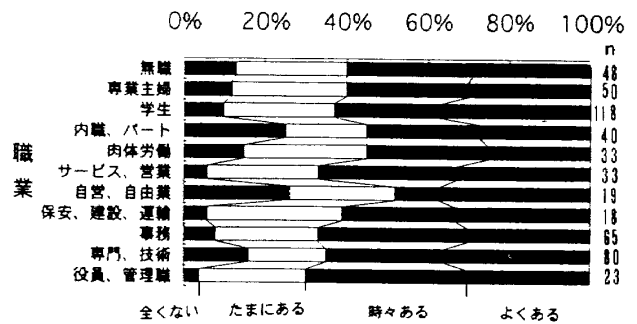


図 16. 職業別肩こり・腰痛の頻度

1993年: 有意差なし。

職業による有意な差はなくなり、全体的にはどの職業でも40~50%が訴えている(82年 $p \leq 0.01$)。

以上のように、睡眠リズムの乱れやそれに伴う睡眠評価、疲労感等はしだいにどの職業にも拡大してきている。

4. 要 約

現代社会に特徴的な生活リズムの乱れからくる疲労やストレスは、睡眠に大きな影響を及ぼすのではないかと考え、1993年に富山県内に居住する成人男女を対象に睡眠・生活調査を行い、1982年に行った同様の調査の結果と比較検討を行った。そして現代人の睡眠行動を分析し、効率の良い睡眠が得られる条件を検討して、日常生活の質の向上を目指したいと考えた。

1982年の有効回答数は623票、1993年の有効回答数は548票である。結果の概要はつぎに示すとおりである。

- (1) 11年間で睡眠時間は18分短縮し、その時間帯も夜更かし朝寝坊型になってきている。
- (2) 平日の睡眠不足を休日で補う人が多く、休日は睡眠時間が長い、平日よりも夜更かし朝寝坊である。
- (3) 睡眠時間の短縮化は、起床時刻の遅れよりも入床時刻の遅れによって助長されている。
- (4) 夜更かし朝寝坊をする人が増えているために、朝は目覚まし時計で起きる人が増え、睡眠の満足感もやや低下している。
- (5) 女性の社会進出により、睡眠時間や睡眠評価に性差がなくなっているが、女性の方がやや早寝早起で睡眠時間も短い傾向が認められた。
- (6) 若い人ほど、夜更かし朝寝坊で、不規則な睡眠の取り方をしているので、睡眠満足感が低い。
- (7) 年齢が上がるに従って、寝つきが悪くなり、中途覚醒も頻繁に起こるようになり、再度寝つくことも

現代人の生活行動と睡眠（第1報）

困難で睡眠の質が低下する。

(8) 睡眠時間帯、睡眠評価に有意な職業差が認められた。睡眠時間が少ないのは内職・パートをする主婦と事務職で、夜更かし朝寝坊は学生と自営・自由業に多いが、睡眠不足感や起床後の肩こり・腰痛はどの職業にもみられ、職業差はなくなっていた。

本研究は、1993年から1995年度の文部省科学研究費補助金（一般研究C，研究課題番号05680010）の一部により行ったことを付記し、関係各位に深謝いたします。

引用文献

- 1) NHK放送文化研究所：『国民生活時間調査1990年度全国時刻編』，日本放送出版協会，東京，23（1991）
- 2) NHK放送文化研究所：『データブック・国民生活時間調査1995』，日本放送出版協会，東京，12（1996）
- 3) 富山県統計課：100の指標，統計からみた富山，平成6年度版，富山県（1995）
- 4) 前田義樹，古田寿一，山口成良，浜原昭仁：高齢者の

睡眠障害について—アンケート調査から，いしかわ精神衛生，**28**，30-35（1987）

- 5) Kripke, D.F., Simon, R.N., Grarinkel, L., and Hammond, E.C.: Short and Long Sleep and Sleeping Pills, *Arch. Gen. Psychiatr.*, **36**, 103-116 (1979)
- 6) 石原金由，中永征太郎，三宅 進：社会人における概日リズムの個人差，ノートルダム清心女大紀要，**14**，1-5（1990）
- 7) 日本睡眠学会：『睡眠学ハンドブック』，朝倉書店，東京，100，537（1994）
- 8) Bixler, E. O., Kales, A., Soldatos, C. R., Kales, L. D., and Healey, S.: Prevalence of Sleep Disorder in the Los Angeles Metropolitan Area, *Am. J. Psychiatr.*, **136**, 1257-1262 (1979)
- 9) Kales, A., Kales, J. D., and Humphrey, F. J., II : Sleep and Dreams, in *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 2nd ed., Vol. I (ed. by Freedman, A. M., Kaplan, H. I., and Sadock, B. J.), The Williams & Wilkins Company, Baltimore, 114-128 (1975)
- 10) 山口成良，佐野 譲：『睡眠障害，その診断と治療』，新興医学出版社，東京，104，161（1979）
- 11) 石原金由，三宅 進：朝型-夜型と加齢，臨床脳波，**30**，635-640（1988）