

# 眠たいけど忙しくて眠れない… そんなあなたへ！睡眠調査隊出動！

睡眠調査隊：乙倉健人 吉田航基 横山春陽 坪口悠樹 山口倅生(岡山城東高校)

## 【目的】

日々、限られた時間で生活している人々に  
より良い睡眠のとり方を提案する

## 【仮説】

睡眠の質を高め、環境を改善することで、  
睡眠時間を無理に変えなくとも、  
睡眠の効果が上がる。

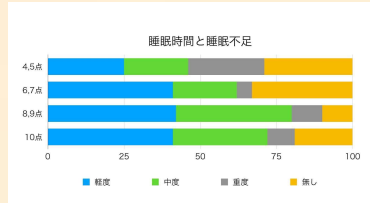
## 【研究内容】

睡眠の時間 × 睡眠の質 = 睡眠の効果

3. 普段の生活習慣に関する質問です。該当するもの全てを選んで□に○を入れて下さい。一つも該当しない場合は何も記入しないで下さい。
4. 睡眠不足と感じることがありますか。当てはまる方に丸をつけてください。
- |    |    |
|----|----|
| ある | ない |
|----|----|
- 1. 就寝1時間前からブルーライトを浴びないようにしている。
  - 2. 休日も平日と同じ起床時間、就寝時間で生活している。(それぞれの時間の誤差2時間以内とする。)
  - 3. 1日3食の規則正しい食事をしている。
  - 4. 日中適度な運動をしている。(5分～30分程度のジョギングレベル)
  - 5. 適度な室温で寝ている。(暑すぎず寒すぎない室温)
  - 6. 朝起きたら15分以内に日光を浴びる。
  - 7. 自分なりのストレス解消法がある。(音楽を聴く、運動する、ペットに癒される等)
  - 8. 就寝1～2時間前に入浴している。
  - 9. 就寝時、周囲の音環境が良好である。(騒音がしない、リラックスできる状態である。)
5. 当てはまるものに○をつけてください。一つも当てはまらない場合は何も記入しないでください。
- 1. すぐにイライラしてしまうことがある
  - 2. だるいと感じることがある。
  - 3. ストレスを感じるが増えたと思う。
  - 4. 頭痛やめまい、吐き気(はきけ)などが起こることがある。
  - 5. 集中力や注意力が低下したと感じる。(普段は集中していた授業でボーッとしたり眠くなったりするなど)

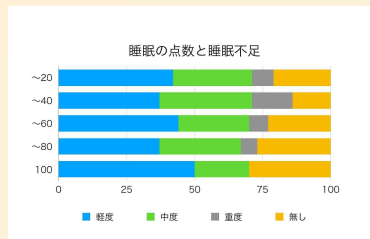
## 【結果】

睡眠時間と睡眠不足の関係について



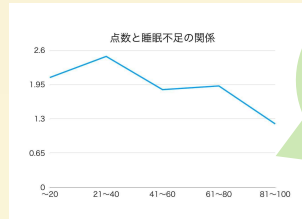
睡眠時間の点数が極端に低い4・5点は睡眠不足が重症の人の割合が大きいしかし、その他の点数では点数が高いほど健康状態が良くなるとは言えなかった。

睡眠の点数と睡眠不足の関係について



睡眠の点数が高くなると睡眠不足症状が軽い人や無い人の割合が大きくなった。しかし点数が20点未満の人よりも21点以上40点未満の方が健康状態が悪かった。

## 【考察】



睡眠の点数ごとに睡眠不足の得点の計算方法を算出したグラフ  
平均値が低いほど健康状態が良くなる

点数が高くなるにつれて平均値も減少する傾向が見られた。また20点未満に分布する人の中の一定数はショートスリーパーであったと考えられるため、睡眠不足の症状がなく、平均値が低かったと思われる。

## 【結論】

作成した睡眠の効果点と、健康状態との間にある程度の相関関係が見られた。  
少しの行動の変化で得点は変動するので、小さな努力で、睡眠の効果の向上が図れると考えられる。

## 【今後の課題】

- ・具体例などを作って、睡眠の効果を上げるためのプロセスを明確にする。
- ・睡眠不足の症状ごとに、得点を変更してもう一度を平均値を求める。

## 【参考文献】

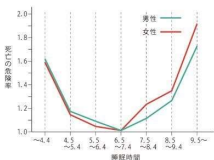
2016年 坪田聡 『「5時間快眠法」——睡眠専門医が教えるショートスリーパー入門』ダイヤモンド社

睡眠時間・質・睡眠不足の状況に関するアンケートを作成し、447名に実施。

回答を得点化する

時間	4	5	6	7	8	9	10
得点	5	8	9	10	7	6	4

## 睡眠時間と死亡の危険率



## 得点の設定

- 〈睡眠時間〉  
表の値を使用①
- 〈睡眠の質〉  
アンケートでの  
質問に該当した数+1②

- 〈睡眠不足〉  
アンケートで該当した数③
- ②、③は各項目を1点として計算