

不眠の改善必要性に対する認識を説明する要因の検討

○山本隆一郎（江戸川大学社会学部）・中村真（江戸川大学社会学部）・薊理津子（江戸川大学社会学部）

キーワード：不眠の改善必要性に対する認識、不眠経験頻度、主観的睡眠の質、日中の機能障害、眠れないことに対する態度

目的

大学生の睡眠問題は、大学生活の質や学業成績を低下させ、休学や退学のリスク因子になることが報告されている（浅岡他，2017）。また、大学生の約8割がピッツバーグ睡眠質問票のカットオフポイントを上回り、中でも不眠症状は、生活支障と関連が強いことが報告されている（山本・野村，2009）。このことから、大学保健の場において不眠の問題を早期に発見し、適切な支援を提供することが重要であると考えられる。しかしながら、睡眠について問題を抱えている大学生のうち、専門家への相談を行っている者は、わずか1.5%に過ぎないことが報告されている（Yamamoto et al., 2012）。

先行研究では、さまざまな障害や症状を対象に、専門家への援助要請行動生起の説明モデルや問題の改善必要性の認識を説明する要因に関する検討が行われているが、不眠を対象とした研究は散見するに過ぎない。本研究では、江戸川大学学内共同研究「大学生の睡眠障害に関する臨床社会心理学的研究」の一環として実施された調査データから、不眠の改善必要性に対する認識の説明因子として、不眠経験頻度、不眠の重症度、不眠の生活支障度、眠れないことに対する態度を取り上げ、変数間の関連性を検討することを目的とする。

方法

調査手続き・対象者

授業終了後の教場において集団法による質問紙調査が実施された。調査に回答した大学生292名のうち、週に1度以上不眠を経験していると回答した170名（全体の58.21%、男性：87名、女性83名、平均年齢：20.09歳、標準偏差：1.84歳）が解析対象であった。

質問紙構成

質問紙は、人口統計変数を尋ねる項目群、睡眠習慣に関する項目群、不眠の有無とその対処状況等に関する項目群、眠れないことに対する態度に関する項目群から構成された。調査項目のうち、以下の項目が解析に使用された。

不眠の改善必要性に対する認識 眠れないという困りごとについて改善させる必要があると思うかを「1. 全く改善させる必要はないと思う」から「4. 非常に改善させる必要があると思う」の4件法で尋ねた。

不眠経験頻度 過去1か月間において眠れないという困りごとが生じた頻度を「1. 全くない」から「4. 週5日以上」の4件法で尋ねた。

不眠の重症度（主観的睡眠の質） 過去1か月間における睡眠の質を全体としてどのように評価するかを「1. 非常によい」から「非常に悪い」の4件法で尋ねた。

不眠の生活支障度（日中の機能障害） 現在の眠れないと

いう困りごとに加えて、日中、活動的に過ごせない、眠ってはいけない時間に眠くなるといった困りごとがあるかを「1. 全くない」から「4. 非常にある」の4件法で尋ねた。

眠れないことに対する態度 眠れないことに対する態度に関する70項目について、「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常に当てはまる」の7件法で尋ねた。因子分析研究（山本・中村・薊，2017）を踏まえ、21項目（4因子構造：第1因子「眠れないことに関する隠匿志向」、第2因子「眠れないことの重大な病気への帰属」、第3因子「眠れないことの相談先に関する知識不足」、第4因子「眠れないこと的生活習慣への帰属」）が解析に使用された。

統計的解析

不眠の改善必要性に対する認識を被説明変数、不眠経験頻度、主観的睡眠の質、日中の機能障害、眠れないことに対する態度尺度の各因子得点を説明変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）が行われた。

結果

重回帰分析の結果、日中の機能障害 ($\beta=.325, p<.001, 95\%CI: .156-.409, VIF=1.087$)、主観的睡眠の質 ($\beta=.179, p=.018, 95\%CI: .033-.358, VIF=1.130$)、不眠経験頻度 ($\beta=.161, p=.027, 95\%CI: .019-.317, VIF=1.043$) がモデルに投入され、眠れないことに対する態度尺度の各因子得点は、いずれもモデルから除外された（調整済み $R^2=.199$ ）。

考察

ICD-10における精神及び行動の障害（Fコード）やこれらに関連する精神症状に関しては、障害や症状に対する信念や態度が援助要請行動や受診意図に影響することが報告されている。近年、睡眠障害の疾病分類や病理、治療方針が明確化されてきたことから、睡眠障害は、ICD-11において、睡眠—覚醒障害として、精神及び行動の障害からの独立が予定されている。このような背景から、不眠の改善必要性に対する認識と眠れないことに対する態度との関連は弱く、不眠の頻度、重症度、生活支障度のみが関連していた可能性がある。

倫理的配慮 本調査は、江戸川大学倫理審査委員会の承認後に実施された。

利益相反開示 発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

謝辞 本研究は、江戸川大学学内共同研究の助成を受け実施された。

(YAMAMOTO Ryuichiro, NAKAMURA Shin, AZAMI Ritsuko)