

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科)(202 .12)令和 年度:

,

看護学生のコロナ禍における睡眠状況と生活習慣の変化

青山瑞希、川村唯人、矢藤沙羅

(指導: 一條明美)

緒言

近年コロナ禍により大規模な外出自粛が要請され、生活が一変した。大学生は在宅学習の増加によって、他者との関わりの希薄化や学業に対する不安を抱えていると考えられる。中でも看護学生は演習、実習という授業形態があり、これらは将来の職業に直結するため、一般学生よりも不安が強く日常生活に影響しているのではないかと考えた。ライオン株式会社が実施した調査¹⁾では、リモートワークの実施や新型コロナウイルスに対する不安を抱えている人は、流行前と比べて睡眠の質が低下していると述べている。

そこで本研究は、看護学生の新型コロナウイルス感染拡大に伴う日常生活の変化と睡眠の実態を把握し、両者の関連を明らかにすることを目的とする。これにより、看護学生がよりよい活動・休息を獲得するための生活改善の手がかりに繋がると考える。

用語の定義

コロナ禍以前: 新型コロナウイルスの最初の報道があった2019年12月31日以前とする。

方法

研究対象: A 大学医学部看護学科に所属する学生240名(60名/学年×4学年)を対象とする。

データ収集方法: 調査は、調査期間内(2021年8月18日~2021年9月13日)において、A医科大学医学部看護学科の1~4年生233名に配付した。配付は、集合法とGoogleフォームを用いて実施した。

調査内容: 基礎情報(学年、居住環境、ストレスの程度、授業への関心)と先行研究²⁾³⁾⁴⁾を参考に生活習慣に関する9項目を現在とコロナ禍以前について調査した。睡眠健康調査票⁵⁾とピッツバーグ睡眠質問票(PSQI)⁶⁾を参考に睡眠に関する11項目を調査した。データ分析方法: 得られたデータの単純集計を行い、コロナ禍前後の生活習慣を点数化し差を比較した。これらの結果のうち、主観的睡眠の質に変化があった群と生活習慣の変化に関してクロス集計表を作成し、 χ^2 検定を行った。そして有意差があったものを残差分析した。データの分析は、Microsoft Excel for Mac version2110を用いた。

倫理的配慮: 対象者には、研究目的と方法、匿名性の保持、調査への協力は自由意志であり拒否できること、協力の有無によって不利益を被ることは無いこと、得られた結果は研究者の責任の下で管理すること、調査票の回答・提出をもって研究協力の同意とすること、調査は無記名で個人が特定されないことを文書で説明した。

結果

233名のうち154名の回答が得られ(回収率66%)、

有効回答数152名(65.2%)であった。

1. 全体の傾向

睡眠習慣の平均点は、4.195点であった。現在とコロナ禍以前とを比較して、主観的睡眠の質が良くなったと回答した人は20名(13%)、悪くなったと回答した人49名(32%)、変わらないと回答した人83名(55%)であった。次に、コロナ禍前後の生活習慣の変化を図1に示す。コロナ禍以前の生活習慣の頻度から現在の頻度を減じて、+のものは増加、-のものは減少、±0のものは変化なしとした。増加したのは、電子機器の利用時間、アルバイト回数であった。コロナ禍前後の主観的睡眠の質と生活習慣の変化を比較したものを図2、3、4に示す。

2. 主観的睡眠の質と生活習慣の関連

主観的睡眠の質と各生活習慣の関連を χ^2 検定した結果、就寝時間($p=0.005$)、起床時間($p=0.004$)、総睡眠時間の規則性($p=0.017$)、ストレス($p=0.025$)に有意差があり、これら4項目について残差分析を行った。その結果を表1に示す。主観的睡眠の質と就寝時間では規則的になった($p=0.008$)、不規則になった($p=0.018$)、起床時間では規則的になった($p=0.013$)、不規則になった($p=0.009$)、総睡眠時間では、規則的になった($p=0.033$)、不規則になった($p=0.024$)で有意差があった。主観的睡眠の質とストレスの程度では、ストレスはあまり感じないに有意差($p=0.011$)があった。

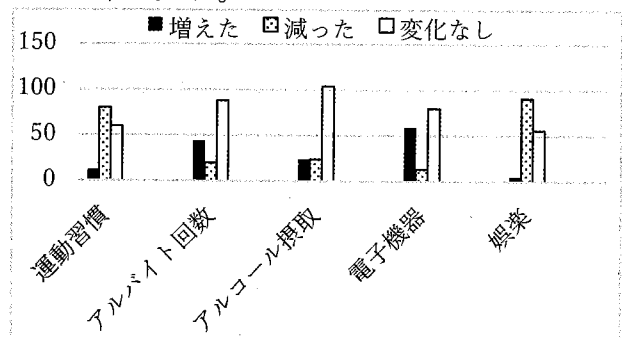


図1: 主観的睡眠の質と生活習慣の変化

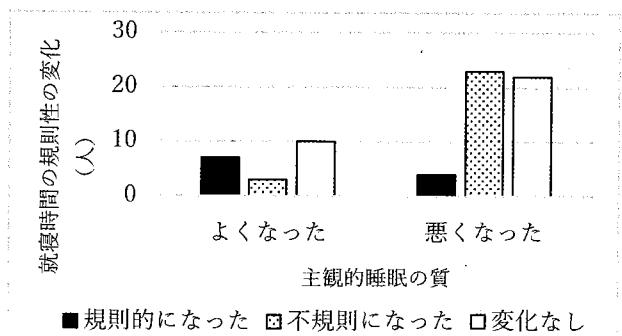


図2: コロナ禍前後の主観的睡眠の質と就寝時間の前後の比較

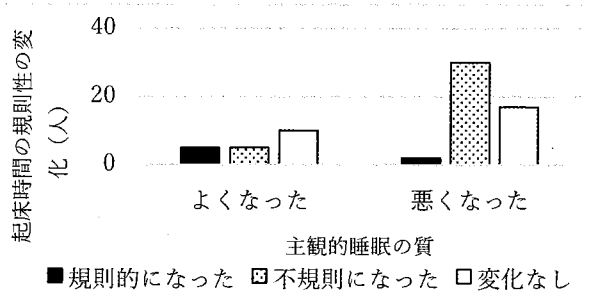


図 3: コロナ禍前後の主観的睡眠の質と起床時間の前後の比較

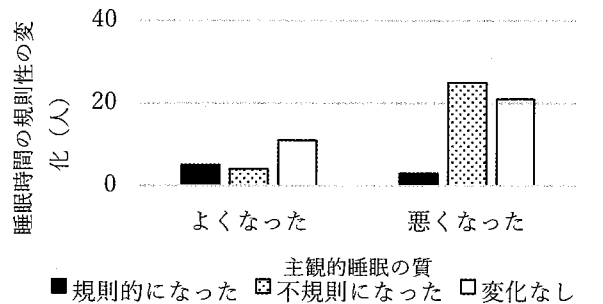


図 4: コロナ禍前後の主観的睡眠の質と総睡眠時間の変化の比較

表 1. 主観的睡眠の質と生活習慣の変化

生活習慣の変化		主観的睡眠の質
就寝時間	規則的になった	0.0087772*
	不規則になった	0.0182456*
	変化なし	0.3703631
起床時間	規則的になった	0.0131964*
	不規則になった	0.0095887*
	変化なし	0.1984075
総睡眠時間	規則的になった	0.0337791*
	不規則になった	0.0241466*
	変化なし	0.2618483
ストレス	強く感じる	0.234797
	たまに感じる	0.2496976
	あまり感じない	0.011236*

* p < 0.05

考察

睡眠状態は睡眠健康調査票とPSQIを参考に作成した。PSQIのカットオフ値は5.5であるため、比較するとA医科大学の看護学生は良く眠れている集団であると言える。しかし、コロナ禍によって睡眠の質に何らかの変化をきたした看護学生が約45%いることが明らかになった。ウーマンウェルネス研究会のコロナ禍の睡眠に関する調査⁷⁾によると、20~50代の約63.2%が睡眠の質の低下を感じており、睡眠不調の原因として生活リズムの乱れが挙げられていた。本研究でも、主観的睡眠の質と就寝起床時間の規則性、総睡眠時間の規則性に有意差があった。具体的には、就寝時刻、起床時刻が規則的になると主観的睡眠の質が良くなったと感じ、不規則になると睡眠の質が悪くなったと感じることが明らかになった。また、総睡眠時間が日々規則的である群は主観的睡眠の質が良くなったと感じていることから、先行研究同様に生活リズムの規則性が睡眠の質を左右すると言える。杉田ら⁸⁾は、体内リズムが崩れたり、睡眠が適切にと

れずに慢性的な睡眠不足が続くとかなり深刻な不調感を自覚したり、本来の集中力や決断力が損なわれ、ストレス対処能力が低下する場合もあると述べている。これらは、学習活動にも影響するため、よりよい活動と休息のためにはまずは就寝起床時間を毎日一定にすることが肝要であると考えられる。

看護学生の生活習慣の実態として、本研究では有意差はなかったが、コロナ禍前後で比較すると電子機器の使用時間が増えた。これは、対象者が大学生というアイデンティティの確立段階である初期成人期に相当することが関係していると推測される。アイデンティティを確立していくには、他者との交流など多様な経験が必要である。他者との交流の手段として電子機器の使用があり、自粛生活で直接他者と交流する機会が減少した分、その代替手段として利用時間が増えたと推測する。就寝前の電子機器の利用は体内時計のリズムを乱すことが知られており、在宅時間におけるメディア利用の方法について各人が自身の生活について振り返り、自律性を保っていくことが必要であると考えられる。

研究の限界

本研究は一大学の看護学生を対象とした調査であり、調査対象数が少ないため、一般化するには限界がある。

結論

コロナ禍による外出自粛とそれに伴う在宅学習の増加は、看護学生の生活習慣を変化させ、睡眠の質に影響を及ぼしていることが明らかになった。特に、就寝起床時間、総睡眠時間が規則的であることと、ストレスが少ないことは睡眠の質と関連がある。

謝辞

本研究調査にご理解・ご協力いただきました皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) ライオン株式会社(2020): 新型コロナウイルス感染症に対応した働き方などの変化が「睡眠の質」に及ぼす影響についての調査研究、<https://lion-corp.s3.amazonaws.com>.
- 2) 國方功太、井上文夫(2012): 大学生の授業中における居眠りの要因、学校保健研究 Jpn School Health 54、62-71.
- 3) 石川み子、奥間裕美、上江洲榮子他(2003): 看護学生の睡眠健康と食習慣に関する研究、沖縄看護大紀、2003; 4: 15-26.
- 4) 佐野碧、岩佐一、中山千尋他(2020): 中学生・高校生メディアの利用と生活習慣の関連、日本公衛誌 第6号、380-389.
- 5) 山本由華吏、田中秀樹、白川修一郎: 中高年・高齢者を対象としたOSA睡眠感調査票(MA版)の開発と標準化、脳と精神の医学 10: 401-409、1999.
- 6) 土井由利子、簗輪真澄、大川匡子、内山真(1998): ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成、755-769、精神科治療学 13 (6).
- 7) ウーマンウェルネス研究会(2020): コロナ禍の睡眠に関する意識調査、<https://www.well-lab.jp/concern/suiminbusoku/1012/>.
- 8) 杉田義郎(2011): 大学と学生(89), 21, 新聞ダイジェスト社.
- 9) 前掲1)