

前日の行動は翌日の起床の容易さにどのように影響するのか

保健班:岩村 奏那、扇谷 雄

Abstract

The purpose of this study is to reveal the way to improve wakefulness the next morning as much as possible by actions just before bedtime. The research shows that stretching is effective to improve, in contrast using smartphones and study have a negative effect on awakening. This study concludes that actions that improve sleep quality have a positive effect on wake up.

要約

本研究の目的は、就寝直前の行動の調整だけで可能な限り翌朝の目覚めを良くする方法を明らかにすることである。実験によって、就寝直前にはストレッチなどを行うと効果的で、逆に睡眠の質が下がるスマートフォンや勉強などを行うことは目覚めに良くないとわかった。したがって本研究では、睡眠の質が上がる行動をした次の日の目覚めの良さは良くなるということが結論付けられた。

1. はじめに

昨今、学生が心地の良い目覚めが出来ていないことを知り、目覚めの良さの変化について興味をもった。睡眠不足は睡眠時間を長くすれば解決するかもしれないが、それでもスムーズに起床できないことがあるだろう。そこで私達はそれらの原因として前日の夜の行動に着目した。そして前日の夜の行動が目覚めの良さに影響するのか調べることにした。本研究を通して目覚めが良くなる行動パターンを把握し、スムーズな目覚めを実現することが目的である。

2. 研究手法

実験の参加者に就寝直前に3つの行動パターンを行なってもらい、翌日の目覚めの良さを評価してもらい記録した。

《実験1》

- ①事前に普段の睡眠と寝る前の行動についてのアンケートを取る。
- ②”勉強”、”読書”、”ストレッチ”の3パターンの行動をそれぞれ2日ずつ計6日間行う。
- ③翌日の目覚めの良さを7段階で評価する(普段の目覚めの良さを基準とし、'4'とする)。

《実験2》

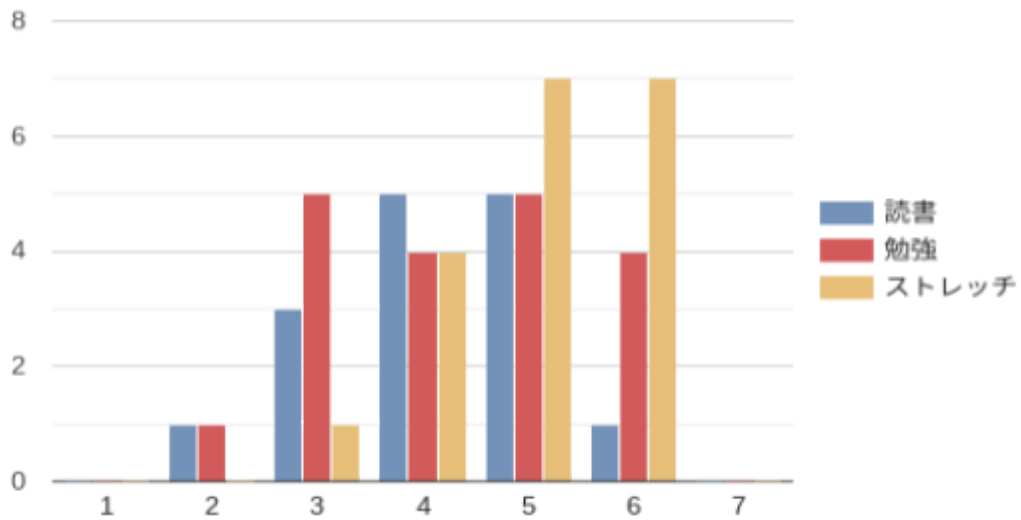
- ①本実験の前に”就寝直前の30分はスマートフォンを使わない”という条件の日を設けて目覚めの良さを記録し、普段の目覚めの良さと比較する。
- ②実験項目を”勉強”、”ストレッチ”、”スマートフォン”に変更し、それぞれを1日ずつ計3日間行う。
- ③目覚めの良さを5段階で評価し記録する(①での目覚めの良さを基準の'3'とする)。

3. 結果

《実験1》

事前アンケートから参加者の6割以上が普段の目覚めが悪いと答えた。寝る前の行動は”スマートフォン”と答える人が約75%で最も多かった。すべての項目において目覚めが良いと答えた人の割合が50%を超えていた。また勉強と読書の評価について、それぞれの平均は4.5と4.7と差はほとんど見られなかったが、ストレッチはそれらに比べて目覚めの評価が高かった。

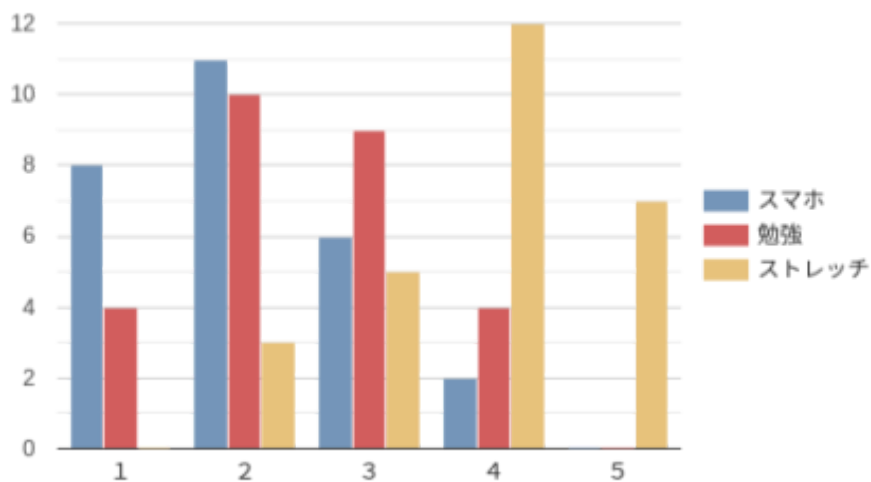
それぞれの項目における目覚めの良さとその人数



《実験2》

①では約70%の人が普段の目覚めよりも良いと回答した。②以降の記録ではそれぞれの項目における評価のボリュームゾーンが異なった。ストレッチ以外の2つの項目では'2'の評価が一番多くスマートフォンでは次点が'1'、勉強では次点が'3'だった。ストレッチにおけるボリュームゾーンは'4'だった。

それぞれの項目での目覚めの評価



4. 考察

《実験1》では、勉強や読書などの睡眠の質を下げる行動をしたとき、ストレッチよりも目覚めの評価が低くなったので、睡眠の質が良くなるほど翌日の目覚めも良くなると考えられる。またすべての項目において目覚めが良いと回答した人の割合が高かった要因は、基準として設定した普段の睡眠がス

スマートフォンにより阻害されたからだと考えた。それらを踏まえて《実験2》では基準を変えて実験した。そうすると《実験1》と比べて”勉強”における評価が下がった。この結果から《実験1》では”勉強”の評価が不当に上がっており、勉強は本来目覚めを悪くする行動であると考えられる。

5. 結論

就寝前の行動によって細かい違いはあるが、睡眠の質と目覚めの良さにはある程度の相関関係がある。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

北堂真子:良質な睡眠のための環境づくり-就寝前のリラクゼーションと光の活用, バイオメカニズム学会誌 29.4 (2005): 194-198.