

スポーツ系大学生の夕食終了から就寝時間までの間隔と睡眠の質に関する研究

中谷 美久 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：睡眠の質 夕食から就寝時間の間隔

1. 緒言

スポーツ系大学生にとって、睡眠は非常に重要である。睡眠の質が悪いと疲労が蓄積しパフォーマンスは低下する。睡眠の質を向上するために必要な要因の中で、夕食終了から3時間以内に就寝することは自律神経やホルモン系に影響を与えて睡眠の質が悪くなるといわれている(中本ら、2013)。しかしスポーツ系大学生の現状は部活動を夜遅くまで行い帰宅すると夕食から3時間空けずに就寝するという生活をしているものが多く、夕食から就寝時間まで3時間空けるということは困難と思われる。そのため疲労の蓄積や体づくりが十分にできないことなど、競技への悪影響が懸念される。しかしながらスポーツ系大学生の夕食終了から就寝までの間隔に着目し睡眠の質に与える影響を検討した研究はほとんどない。そこでスポーツ系大学生において夕食終了時から就寝時間の間隔の違いが睡眠の質に与える影響を明らかにすることを目的として調査を行った。

2. 研究方法

1) 対象 スポーツ系大学の陸上競技部女子の短距離選手2名、跳躍選手3名の計5名を対象とした(身長 162.2 ± 5.5 cm、体重 54 ± 4.2 kg)。

2) 内容 実権を行う前に食習慣・睡眠に関する自記式質問紙調査を行い、また、実験日の就寝前と就寝時に睡眠の質に関する自記式質問紙調査を行った。睡眠の質はオムロン睡眠計(オムロン製、HSL-101)を用いて測定した。

1回目の実験日は夕食を摂取してから1時間以内に、2回目は夕食を摂取してから3時間空けて就寝させた。その他の生活は同様とした。

3. 結果及び考察

夕食終了から就寝時間の間隔が3時間空けた場合と1時間空けた場合の就床時刻、睡眠時刻、ぐっすり時間、寝つき時間に、両群間

で有意な差が示されなかった(図1)。その理由として、運動習慣の有無による寝つきの違いが考えられる。運動習慣がある人は普段から良好な睡眠を得ており、寝つきがよい(小田ら、2001)ということが報告されており、今回の被験者はその影響で夕食時間からの時間の違いに関わらず寝つきが良かった可能性が考えられる。

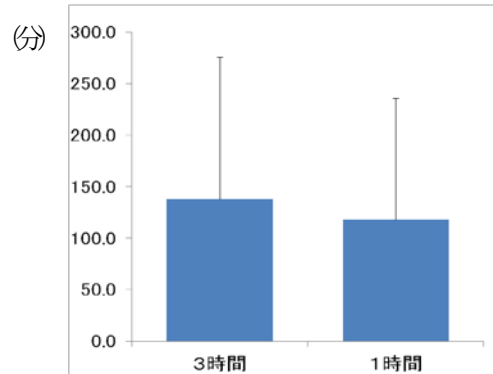


図1 3時間空けて就寝した時と1時間空けて就寝した平均ぐっすり時間

4. 結論

スポーツ系大学生の夕食終了から就寝時間の間隔の違いは睡眠の質に影響を与えない可能性が示唆された。このことにより、スポーツ系大学生においては夕食終了から就寝まで多くの時間を空けなくても、夕食を摂ってすぐに就寝しても睡眠の質は変わらず、よい睡眠をとるためには睡眠時間の確保の方が重要である可能性が示唆された。

—引用・参考文献—

厚生労働省 (2013) 平成 23 年国民健康・栄養調査結果の概要、
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200002q1st-att/2r985200000q1wo.pdf>