

朝に弱い要因

情■■■■ 川東 奈央
指導教員 宋 財法

概要

近年、多くの人が睡眠や起床に関しての悩みを抱えている。令和3年度健康実態調査（厚生労働省 2022）によると、回答者の 80.6%が睡眠や起床に対して何らかの悩みを抱えている。これには睡眠時間が関係していると思われる傾向にあるが、実は問題ではないことが多い。なぜなら必要な睡眠時間には個人差があるからだ。“朝に強い人”と“朝に弱い人”の間にどのような違いがあるだろうか。本研究では人が朝に弱くなる要因を明らかにする。

これまでは朝に弱い人は生活習慣を改善すべきだと指摘されてきた。しかし、従来の研究は置かれた環境、抱える心情などの“人々の違い”を考慮していない。たとえば KDDI 株式会社が実施した新社会人の不安と起床に関する意識調査では新社会人の 66.5%、約3人に2人が「毎朝しっかり起きられるかどうか」を不安に思っているのに対し、10年以上社会経験がある“ベテラン社会人”が前問を不安視している割合は 44.5%と、約 20%も回答に差が出た（KDDI 株式会社 2018）。したがって、本研究では生活習慣と責任感の二つを説明変数とし、多角的に“人が朝に弱くなる要因”を考える。

分析の結果、以下の3点が明らかになった。第一にコーヒーとタバコを嗜む頻度が高いほど朝に弱いということ。第二に自営業や専業主婦・夫などの、会社員や家族のことで責任を持つ立場の職業である回答者は朝に強いということ。第三に年齢が高くなるほど朝に強いということ。以上の調査結果から、やはり“生活習慣”と“責任感”は朝の強さに大きく関係するということが分かった。

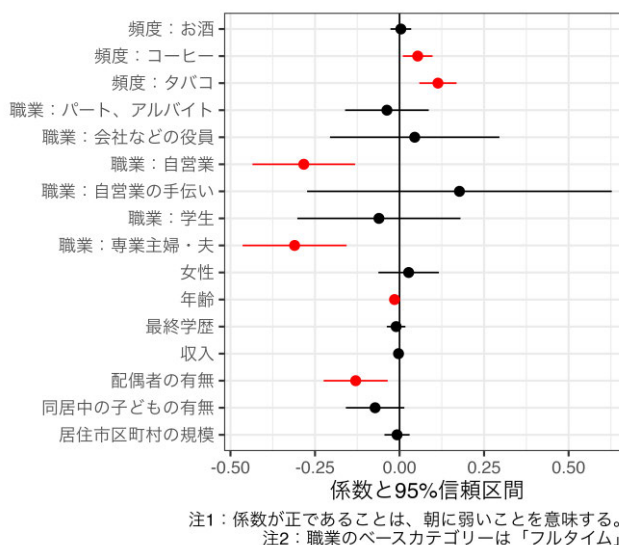
研究方法

本研究では、睡眠の質に大きく関係する“生活習慣”と、起床時間を厳守しなければならないという“責任感”が要因であると考え、比較検討を行った。近頃目覚ましとしてスマートフォンのアラームを使用する人が多いこと、人によって設定するアラームの数が大きく異なることから、目覚ましの数を応答変数とし、数が多ければ朝に弱く、少なければ朝に強いと操作化した。また、本研究における説明変数の一つである生活習慣は、特に起床に影響をもたらすような「お酒」、「コーヒー」、「タバコ」を普段どれほど嗜むかに焦点を当てたものとする。もう一つの説明変数である責任感は、職業ごとに異なる責任感の大きさに焦点をあてたものとする。データは楽天インサイトに登録された約 2000 人を対象とした世論調査で収集し、線形回帰分析を行った。

研究結果

図は回答者の生活習慣および社会的経済要因が目覚ましの数（応答変数）にどのような影響をもたらすのか線形回帰分析した推定結果である。ここでは 95%水準で統計的に有意な関係がみられる変数（赤）のみを検討する。

まずは、生活習慣（「お酒」、「コーヒー」、「タバコ」）の場合、お酒を除く変数において統計的に有意な関係が見られる。お酒の係数は 0.004 であり統計的に有意な関係は見られなかった。一方、コーヒーの係数は 0.054、タバコの係数は 0.114 であり、統計的に有意な正の関係がみられる。いずれも嗜む頻度が高いほど朝に弱い傾向があるといえる。もう一つの主要説明変数である責任感については、自営業の回答者の係数は-0.283、専業主婦・夫の係数は-0.310 であった。これはフルタイムで雇われている回答者に比べ、自営業者、専業主婦・夫はより朝に強いことを意味する。また、配偶者の有無の係数は-0.130 であった。以上の結果から職場や家族のことで責任を持つ立つ場の職業である回答者は朝に強いことがわかる。責任感が朝への弱さに与える影響力は、これまで多く指摘されてきた生活習慣のそれに遜色ない効果量である。



含意

本研究の結果から得られた社会的意義とは、自身のコントロール下でない要因も朝の強さに大きく関係していることが分かったことである。従来、朝に弱い人は生活習慣を改善すべきだと指摘されてきた。本研究でもコーヒーやタバコなどの生活習慣が朝の強さに関係していることが明らかとなったわけであるが、他の要因も生活習慣と同程度で関係しているのだ。つまり、朝の弱さを改善するためには禁煙や禁酒などをはじめとする生活習慣の改善が効果的であるが、職業が変わったり、年齢が上がったりする中で自然と改善されることもあるということだ。不眠症のために起床に悩んでいる方はストレスが原因であることも多い。この結果はそういった方々のストレスを軽減するために参照されたい。

今後の課題

本研究の課題は、世論調査における選択肢の尺度である。今回、生活習慣を測るひとつの指標として“お酒を普段どれほど嗜むか”という質問を用いた。選択肢は“飲まない”、“月 1~2 回程度”、“週 1 回程度”、“週 2 回程度”の 4 件法である。コーヒーやタバコと同じような結果がみられると考えていたものの、本研究では飲酒習慣と朝への弱さ間には関係が見られなかった。この原因として“飲まない”以外の選択肢が適切でなかった可能性が考えられる。たとえば、“週 1 回程度”、“週 2 回程度”という 2 つの選択肢にもう少し差をつけて調査をしていれば答えは変わった可能性がある。今後、生活習慣の測定に関しては尺度を慎重に検討する必要があるだろう。