

睡眠に関する実態報告

市 川 民 慈 子

I 緒 言

覚醒は睡眠を誘い、睡眠は覚醒を将来する。睡眠の理由に就ては古来多くの学者により論説をたたかわしてきたが、1929年 Hans Berger の脳波発見に端を発し、睡眠覚醒の過程とならんで脳波が意識状態と最も深い関係を示すので引続き多角的研究がなされ、日本でも最近覚醒過程の臨床脳波の研究等も行われて現在に至っている。

17世紀に J. A. Comenius (1592~1670)⁽⁶⁾ は一日を三分して睡眠8時間、職務8時間、其他の8時間を食事、衛生、体育等に割当てた。爾来人生の約 $\frac{1}{3}$ は睡眠により成立させるのが理想であると信じてきた。睡眠は生命を維持し疲労の恢復に最も必要である事は万人の認めるところである。故に睡眠を妨げる際に生ずるそれへの欲求は饑餓欲よりも堪え難い物である事も事実の示すところである。かつ疲労蓄積のある時はしばしば不眠に陥いる事があり又之が一種の悪循環となつて疲労蓄積を更らに進行させる事も日常生活に於て問題視される所以である。

神戸女学院大学生の中には睡眠不足が直接間接に影響して疲労から各種症状を発生し、保健室に於て休養を必要とする学生が多分にある事を認めている。かつ学生の中には自己の保健状態についてやや無関心の者も見受けられるので、自己の生活態度ことに睡眠に関して主観的に詳細に観察、反省し、次いで健康増進と能率向上を目して改善を加える意味において実態調査を試みたので、その結果を報告する次第である。

II 調 査 方 法

出題者の22項目にわたる発問に対して各項目中最も該当するものに○をつけ

其他の項には必要に応じて詳細なる記載を要求し、何れも総て主観的、自己に忠実に記名方式によるものである。紙面の都合上発問内容の記載は省略する。

本調査への参加者は1960年度前期体育講義登録学生125名の全員である。之は神戸女学院大学第2学年の学生総数の約半数にあたる。

Ⅲ 調 査 成 績

(1) 調 査 人 員 の 構 成

125名の7月1日現在の年齢区分と学科別は次の如くである。

第1表 神戸女学院大学生125名の調査人員構成

学生別 満年齢	文 学 部		音楽学部	計(名)
	英文学科	家政学科		
19(年)	38	36	17	91
20	10	14	7	31
21	0	0	2	2
22	0	0	1	1
計(名)	48	50	27	125

文学部では英文学科2年生の半数の48名、家政学科2年生の全員50名、音楽学部2年生の全員27名。満19年の者が最も多く91名で72.8%を占める。

(2) 通 学 の 種 類

自宅通学と寄宿舎生に分類すると次の如くである。

第2表 神戸女学院大学生125名の通学の実態

学科別 通学の種類	自 宅		計(名)
	自 宅	寄 宿 者	
英 文 学 科	39	9	48
家 政 学 科	38	12	50
音 楽 学 部	21	6	27
計 (名)	98	27	125

自宅通学生は98名で78%、寄宿舎生は27名で22%に相当する。

(3) 通学における片道所要時間

通学所要時間は睡眠時間と因果関係にあり又疲労とも関係が深い。125 名の
実態は次の如くである。

第3表 神戸女学院大学生 125 名の通学片道所要時間の実態

学科別 所要時間(分)	英文学科	家政学科	音楽学部	計(名)
5分以内	9	12	6	27
20分	2	1	0	3
25	0	1	0	1
30	2	0	2	4
35	0	1	0	1
40	5	1	2	8
45	5	2	2	9
50	6	6	1	13
60	8	8	6	22
70	3	2	2	7
75	1	3	0	4
80	3	4	3	10
85	2	0	0	2
90	1	3	2	6
100	1	1	1	3
105	0	1	0	1
110	0	1	0	1
120	0	3	0	3
計 (名)	48	50	27	125

5 分以内は寄宿舎生の 27 名である。自宅通学では 20 分の 3 名が最も近く、
120 分の 3 名が最も遠く、60 分の 22 名が最も多くて 17.6%を占める。

(4) 就眠場所の環境

125 名の住宅環境は次表の如くである。

第4表 神戸女学院大学生 125 名の就眠環境の実態

学 生 別 環 境	学 生 別			計(名)
	英文学科	家政学科	音楽学部	
閑 静 なる 丘の上の寄宿舍	9	12	6	27
閑 静 なる 住 宅 街	30	29	19	78
郊 外 の 田 園 地 帯	3	3	1	7
閑 静 なる 山 の 麓	0	1	0	1
あまり閑静でない市内の住宅地	2	1	0	3
住宅街と繁華街との移行地帯	4	0	0	4
市 内 の 繁 華 街	0	4	1	5
計 (名)	48	50	27	125

閑静なる丘の上の寄宿舍の27名、閑静なる住宅地の86名をはじめとして113名の90.4%は恵まれた環境にあり、やや賑やかな環境は7名、市内の繁華街は5名に過ぎない。

(5) 学校から帰宅後の疲労感の程度

125 名の実態は次の如くである。

第5表 神戸女学院大学生 125 名の帰宅後の疲労度の実態

学 生 別 疲 労 度	英文学科		家政学科		音楽学部		計(名)
	通学	寄宿	通学	寄宿	通学	寄宿	
毎日くたくたに疲労する(強度)	7	2	7	5	6	0	27
くたくたに疲労する日が多い	0	0	1	0	0	1	2
時々くたくたに疲労する	2	0	9	0	0	0	11
毎日かなりに疲労する(中等度)	2	0	4	0	1	1	8
毎日少し疲労する(軽度)	19	1	9	2	8	2	41
時々少し疲労する	4	1	5	2	5	1	18
殆ど疲労を感じない	1	1	1	0	1	1	5
全く疲労を感じない	4	4	2	3	0	0	13
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

全く疲労を感じない健康者は13名で10.4%にすぎない。之に対して毎日強度に疲労する者は27名で21.6%である。分布率の最も高いのは毎日軽度に疲労する41名、32.8%である。この中には一寸寝転んだ丈で或いは空腹を感じ食欲は

旺盛となり間食すると忽ち元気恢復するという者もかなりある。これらは健康疲労の範囲にある。時々くたくたに疲労すると答えた家政学科の9名は8講時迄実験のある日に限るようであるし、其他にも同様の訴のあるところから疲労発生度は或る程度登録の単位や時間数とも関連がある事は否定出来ない。

問題になるのは、毎日くたくたに疲労する27名とくたくたに疲労する日が多い2名でこの29名の内訳は自宅通学21名、寄宿舎生8名で、これらの通学片道所要時間との関係は次の如くである。

第6表 毎日乃至殆ど毎日強度に疲労する27名の
通学片道所要時間との関係

学 生 別 所要時間	英文学科	家政学科	音楽学部	計(名)
5分以内	2	5	1	8
50 分	2	1	0	3
60 分	4	1	1	6
70 分	1	0	1	2
80 分	0	3	2	5
90 分	0	1	2	3
100 分	0	1	0	1
120 分	0	1	0	1
計 (名)	9	13	7	29

所要片道時間50分以内の自宅通学生中には疲労度の強度な者はみられない。第3表と比較検討すると70分以上では各人員の $\frac{1}{3}$ 乃至 $\frac{1}{2}$ は疲労強度を示している。

寄宿舎生に就ては個人の健康状態と日常の生活態度を再考する事が望ましい。

(6) 月曜から金曜迄の平均起床時間

125名の実態は次の如くである。

第7表 神戸女学院大学生125名の月曜から金曜迄の平均起床時間

学生別 時 間	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
5 時30分	1	0	0	0	1	0	2
6 時	0	0	7	0	0	0	7
6 時10分	0	0	1	0	0	0	1
6 時15分	0	0	3	0	0	0	3
6 時20分	0	0	2	0	0	0	2
6 時30分	3	1	10	3	5	4	26
6 時40分	1	0	2	1	1	0	5
6 時45分	4	4	0	4	1	0	13
6 時50分	1	1	2	1	0	0	5
7 時	13	1	8	3	10	2	37
7 時 5分	0	1	1	0	0	0	2
7 時10分	1	0	2	0	0	0	3
7 時15分	2	0	0	0	0	0	2
7 時20分	0	0	0	0	2	0	2
7 時30分	9	1	0	0	1	0	11
7 時45分	2	0	0	0	0	0	2
8 時	2	0	0	0	0	0	2
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

起床時間の最も早い者は5時30分の2名、最も遅いのは8時の2名、分布率の最も高いのは7時の37名で29.6%、次で6時30分の25名で20%である。寄宿舎生は6時30分の7名が最も早く、7時30分の2名が最も遅い。起床時間は通学の距離のみならず登録の時間割とも密接な関係がある事は否定出来ない。

(7) 月曜から金曜迄の平均就床時間

125名の実態は次の如くである。

第8表 神戸女学院大学生125名の月曜から金曜迄の平均就床時間の実態

学生別 就床時間	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
午後10時	0	0	0	0	1	0	1
10時15分	0	0	1	0	0	0	1
10時30分	1	0	3	0	2	0	6
10時45分	0	0	1	0	0	0	1
11時	11	0	10	0	7	1	29
11時30分	6	0	11	3	5	1	26
11時40分	0	0	1	0	0	0	1
0 時	15	2	8	5	6	1	37
0 時15分	0	0	1	1	0	1	3
0 時20分	0	0	1	0	0	0	1
0 時30分	2	3	0	3	0	1	9
0 時45分	0	1	0	0	0	1	2
午前1 時	3	1	0	0	0	0	4
1 時30分	1	2	1	0	0	0	4
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

最も早く就床する者は午後10時の1名(自宅)、最も遅い者は午前1時30分の4名である。0 時迄に就床する者は自宅からの通学生89名、寄宿舎生13名であり、それぞれ本調査に応じた全自宅通学生の90.8%と全寄宿舎生の48.1%にあたる。又0 時以後に就床する者は自宅生9名、寄宿舎生14名で、これらは全自宅生の9.2%と全寄宿舎生の51.9%にあたる。寄宿舎生では午後11時就床が最も早くて1名次で11時30分も4名にすぎない。

寄宿舎生に関しては通学の往復の為に生じる疲労は殆ど無視出来るので、第5表に於て殆ど毎日の如くにくたくたになると訴えた前記8名について参考迄にその起床時間と就床時間とを記すと次の如くである。

起 床 時 間	就 床 時 間	人 員
午前6 時30分	午後11時30分	1
6 時30分	0 時30分	1
6 時45分	0 時	2
6 時45分	0 時30分	1
7 時	0 時30分	2
7 時30分	0 時30分	1
計		8

以上から窺われる実態は神戸女学院大学寄宿舍収容総人員に対して施行した調査成績ではないから明言はさけるが、就床する事と就眠する事とは別の事態である故、尚疲労に関連して就床時間を反省する余地も有るように推察する。

(8) 平常時の平均睡眠時間

試験等のない平常時の実態は次の如くである。

第9表 神戸女学院大学生 125 名の平常時の平均睡眠時間の実態

学生別 睡眠時間	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
5時間	1	0	0	0	0	0	1
5時間 30分	1	0	0	0	0	1	2
6時間	2	7	2	0	0	3	14
6時間 15分	0	0	2	0	0	0	2
6時間 30分	5	0	4	3	0	0	12
6時間 45分	0	0	0	3	0	0	3
7時間	12	2	15	6	7	2	44
7時間 15分	0	0	1	0	0	0	1
7時間 20分	0	0	0	0	1	0	1
7時間 30分	3	0	4	0	2	0	9
7時間 40分	0	0	0	0	1	0	1
7時間 45分	1	0	1	0	1	0	3
8時間	10	0	9	0	7	0	26
8時間 15分	1	0	0	0	0	0	1
8時間 30分	3	0	0	0	1	0	4
9時間	0	0	0	0	1	0	1
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

睡眠時間の最少は5時間の1名、最高は9時間の1名、最も分布率の高いのは7時間の44名で全体の35.2%を示めし次で8時間の26名で20.8%である。

寄宿舍生では6時間を示す者10名、次で7時間の10名が最高を示めし、それ以上の者は皆無である。

獲得睡眠時間8時間乃至それ以上の者は自宅、寄宿舍を通じて32名の25.6%

にすぎない。

(9) 定期試験時の平均睡眠時間

125 名の実態は次の如くである。

第10表 神戸女学院大学生 125 名の定期試験時の平均睡眠時間の実態

学生別 睡眠時間	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
3時間	1	0	0	0	0	0	1
4時間	1	1	0	0	0	0	2
4時間 30分	2	0	0	0	0	1	3
4時間 45分	0	0	1	0	0	0	1
5時間	6	1	12	8	6	2	35
5時間 30分	1	1	1	0	0	0	3
5時間 45分	1	0	0	0	0	0	1
6時間	9	3	9	3	9	2	35
6時間 30分	5	1	5	0	2	0	13
6時間 45分	1	1	0	1	0	0	3
7時間	6	1	8	0	3	1	19
7時間 30分	2	0	0	0	0	0	2
8時間	3	0	2	0	1	0	6
8時間 30分	1	0	0	0	0	0	1
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

睡眠時間の最少者は3時間の1名、最高者は8時間30分の1名である。分布率の最も高いのは5時間と6時間の各々35名の28%である。

平常時、定期試験時を通じて睡眠時間に変化をみぬ者は16名でその実態は次の如くである。

学生別 睡眠時間	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
6時間	2	2	1	0	0	1	6
6時間 30分	2	0	0	0	0	0	2
6時間 45分	0	0	0	1	0	0	1
7時間	1	0	3	0	0	1	5
7時間 30分	1	0	0	0	0	0	1
8時間	0	0	1	0	0	0	1
計 (名)	6	2	5	1	0	2	16

次に定期試験時の睡眠時間が平常時より更に長時間の者は 125 名中 7 名あり、その実態は次の如くである。

学 科 別	睡 眠 時 間		通学の種類	人 員
	平 常 時	試 験 時		
英 文 学 科	5 時 間	8 時 間	自宅	1
〃	6 時 間	7 時 間	寄宿	1
〃	6 時 間	6時間45分	寄宿	1
〃	7時間30分	8 時 間	自宅	1
〃	8 時 間	8時間30分	自宅	1
家 政 学 科	7 時 間	8 時 間	自宅	2
				計 7

125名中102名の 81.6%は定期試験時の睡眠時間は平常時よりも短時間である。

(4) 休日の平均睡眠時間

特殊なる行事計画等を除外した休日に於ける睡眠時間の実態は次の如くである。

第11表 神戸女学院大学生125名の休日における睡眠時間の実態

学生別 睡眠時間	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
6時間	0	3	1	0	0	0	4
6時間30分	2	1	0	0	0	0	3
6時間45分	0	0	0	1	0	0	1
7時間	1	1	3	5	0	1	11
7時間15分	0	1	0	0	0	0	1
7時間30分	0	1	0	1	0	0	2
8時間	10	2	10	3	9	2	36
8時間15分	2	0	0	0	0	0	2
8時間30分	6	0	2	0	0	0	8
8時間45分	0	0	2	0	0	0	2
9時間	10	0	11	2	4	1	28
9時間30分	1	0	3	0	3	1	8
10時間	3	0	3	0	4	1	11
10時間30分	1	0	0	0	1	0	2
11時間	2	0	2	0	0	0	4
無 記 載	1	0	1	0	0	0	2
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

最少睡眠時間は6時間の4名、最高は11時間の4名である。分布率の最も高いのは8時間で36名の28.8%、次で9時間の28名で22.4%である。尚寄宿舎生で十分な睡眠時間を得ている者の中には毎週帰宅の註を附している者もある。

平日、休日を通じて睡眠時間に変化を認めぬ者の実態は参考迄に次の如くである。

学生別 睡眠時間	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
6時間	0	3	0	0	0	0	3
6時間30分	1	0	0	0	0	0	1
6時間45分	0	0	0	1	0	0	1
7時間	1	1	2	3	0	0	7
8時間	3	0	3	0	2	0	8
8時間30分	1	0	0	0	0	0	1
計 (名)	6	4	5	4	2	0	21

全員が現状に満足しているわけではなく希望と現実の一致せぬ事を訴えている者も存する次第である。

(1) 平常時の平均睡眠時間に対する満足度

満足度に就ては、何ら不足不満を感じる事なく理想に近いものを「充分」、不足不満を感じ且つ理想にほど遠いものを「不充分」、充分なる満足は感じないが可もなく不可も認めぬのを「普通」として分類する。125名の実態は次の如くである。

第12表 神戸女学院大学生 125 名の平常時の睡眠時間に対する満足度の実態

睡 眠 時 間	満足度	英文学科		家政学科		音楽学部		計(名)	合 計
		自宅	寄宿	自宅	寄宿	自宅	寄宿		
5時間	充 分	1	0	0	0	0	0	1	1
5時間30分	不充分	1	0	0	0	0	1	2	2
6時間	充 分	0	2	1	0	0	2	5	14
	普 通	0	1	1	0	0	0	2	
	不充分	2	4	0	0	0	1	7	

6時間15分	不 充 分	0	0	2	0	0	0	2	2
6時間30分	充 分	0	0	0	1	0	0	1	12
	普 通	3	0	1	1	0	0	5	
	不 充 分	2	0	3	1	0	0	6	
6時間45分	充 分	0	0	0	1	0	0	1	3
	不 充 分	0	0	0	2	0	0	2	
7時間	充 分	5	0	5	3	5	2	20	44
	普 通	3	1	6	1	1	0	12	
	不 充 分	4	1	4	2	1	0	12	
7時間15分	充 分	0	0	1	0	0	0	1	1
7時間20分	不 充 分	0	0	0	0	1	0	1	1
7時間30分	充 分	2	0	1	0	2	0	5	9
	普 通	1	0	2	0	0	0	3	
	不 充 分	0	0	1	0	0	0	1	
7時間40分	充 分	0	0	0	0	1	0	1	1
7時間45分	充 分	0	0	0	0	1	0	1	3
	普 通	1	0	1	0	0	0	2	
8時間	充 分	9	0	6	0	6	0	21	26
	普 通	1	0	2	0	1	0	4	
	不 充 分	0	0	1	0	0	0	1	
8時間15分	充 分	1	0	0	0	0	0	1	1
8時間30分	充 分	3	0	0	0	1	0	4	4
9時間	充 分	0	0	0	0	1	0	1	1
合 計 (名)		39	9	38	12	21	6	125	

以上から観察すると満足度の分布状態は次の如くなる。

学生別 満足度	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)	%
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿		
充 分	21	2	14	5	17	4	63	50.4
普 通	9	2	13	2	2	0	28	22.4
不 充 分	9	5	11	5	2	2	34	27.2
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125(名)	100(%)

充分と答えた者は63名の50.4%、普通は28名の22.4%、不十分は34名の27.2%である。

不十分と答えた者の殆どは睡眠時間を7時間30分乃至8時間を理想案としており、9時間欲しいという者も1名(平時8時間睡眠)ある。尚注目すべきは睡眠時間は同じでも夜ふかしをして遅寝遅起の際の能率効果は、早寝早起のそれに及ばぬ事を力説している事実があり特に共同生活に於ては反省すべきである。

(12) 睡 眠 型

睡眠の型は個人により異なるが最も多いのは就床後15分乃至30分、おそくとも1時間でねむりは深くなり所謂ねいりばなという時期に達し次で次第に浅くなり6時間乃至8時間で覚醒する。之を「夜型」といい最初の約3時間で大部分の効果をあげうる故一名「健康型」とも呼ばれる。

次に宵はねつきが悪くて1時間以上もかかり、やつと就眠し、ねむりは緩慢に深くなり朝方に熟睡の境に入る。之を「朝型」とよぶ。早寝早起には適しない型である。

其他、睡眠は不規則に深くなり又浅くなり、全く傾向の一定しがたいのを「波状型」とよぶ。夜型と朝型とは両極端を示めし、実際にはこれらの移行型乃至混合型が存在する筈である。

125名の睡眠型は次の如くである。

第13表 神戸女学院大学生125名の睡眠型の実態

睡眠型 \ 学生別	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
夜 型	30	7	29	9	18	4	97
朝 型	7	1	4	2	2	2	18
波 状 型	1	0	5	1	1	0	8
夜型~朝型の 混 合 型	1	1	0	0	0	0	2
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

夜型は97名の77.6%、朝型は18名の14.4%、波状型は8名の6.4%、混合型は2名の1.6%である。健康型が多数を占める事は喜ばしい現象である。

(13) 覚醒時の起床状況

目覚めてから起床する迄の気分とか動作等についての傾向を観察したもので、実態は大約次の如くである。

第14表 神戸女学院大学生125名に関する覚醒時の起床状況の実態

覚 醒 時 の 起 床 状 況	英文学科		家政学科		音楽学部		計 (名)
	自宅	寄宿	自宅	寄宿	自宅	寄宿	
気分爽快、元気に起床出来る	12	1	5	3	0	1	22
大体は気分良く起床出来るが寝過ぎた時は頭重あり	1	0	0	0	0	0	1
比較的良く寝た時はすぐ起床出来るが不眠時は起床しがたい	16	5	27	7	15	4	74
早寝の時は起床出来るが遅寝(夜ふかし)の時は起床しがたい	0	0	0	0	1	0	1
さっと起床する事は出来ず、ぐずぐずして時間をかけてから(15分位)起床する	4	0	3	2	4	0	13
多くは気分すぐれず頭重あり	4	2	3	0	0	0	9
必要にせまられて仕方なく飛び起きる	1	1	0	0	0	1	3
不 定	1	0	0	0	1	0	2
合 計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

気分爽快、元気に起床出来る者は22名の17.6%あり、健康に恵まれたものといえる。比較的良く寝た時はすぐ起床出来るが不眠時は起床しがたい者は最も多く74名で59.2%を占める。この事実から睡眠不足とか疲労の防止に関しては日常の生活態度が強調される。其他、さつと起床しがたく、ぐずぐずして時間をかけて起床する者は13名で10.4%あり、不定の2名は日によって全く様々なので何とも傾向がつかめぬという。

(14) 就 眠 時 の 姿 勢

(15) 覚 醒 時 の 姿 勢

125名に就ての実態は大約次の如くである。姿勢は仰臥位、側臥位、俯臥位等に分類する。

第15表 神戸女学院大学生125名に関する就眠時と覚醒時の姿勢の実態

姿 勢		英文学科		家政学科		音楽学部		計(名)
就 眠 時	覚 醒 時	自宅	寄宿	自宅	寄宿	自宅	寄宿	
仰 臥 位	仰 臥 位	20	2	17	7	10	3	59
仰 臥 位	左 側 位	1	0	0	0	0	0	1
仰 臥 位	右 側 位	0	0	0	0	5	1	6
仰 臥 位	俯 臥 位	0	0	1	0	0	0	1
仰 臥 位	仰位乃至側位	1	3	2	0	0	0	6
仰 臥 位	側 臥 位	2	0	2	0	0	0	4
仰位乃至側位	仰 臥 位	0	0	0	1	0	0	1
仰位乃至側位	仰位乃至側位	1	0	0	0	1	0	2
仰 臥 位	不 定	3	0	1	0	1	0	5
左 側 位	仰 臥 位	0	0	2	0	0	0	2
左 側 位	左 側 位	0	1	0	0	0	0	1
左 側 位	左側乃至仰位	1	0	0	0	0	0	1
右 側 位	右 側 位	1	3	1	3	0	0	8
右 側 位	仰 臥 位	3	0	4	0	1	1	9
右 側 位	側 臥 位	1	0	0	0	0	0	1
右 側 位	不 定	1	0	1	1	1	0	4
左側乃至俯位	仰 臥 位	0	0	0	0	0	1	1
右側乃至俯位	不 定	0	0	1	0	0	0	1
側 臥 位	仰 臥 位	1	0	2	0	0	0	3
側 臥 位	右 側 位	0	0	0	0	1	0	1
側 臥 位	側 臥 位	1	0	2	0	1	0	4
側 臥 位	仰位乃至側位	0	0	2	0	0	0	2
側位乃至俯位	側 臥 位	1	0	0	0	0	0	1
俯 臥 位	仰 臥 位	1	0	0	0	0	0	1
計 (名)		39	9	38	12	21	6	125

就眠、覚醒を通じて仰臥位を示す者が最も多く59名の47.2%、側臥位では右側位を保つ者は8名の6.4%、左側位を保つ者は1名の0.8%に過ぎない。俯臥位の者も大変少い事を知る。従って45.6%は就眠時と覚醒時の姿勢は異なる傾向がある。

(16) 夢 見 の 頻 度

最近の研究によれば、総ての人間は殆ど毎晩必ず夢をみるがただ覚えていないのだといわれる。⁽⁸⁾又夢をみる時間は 2~3 秒の瞬間といわれ、青春期に特に多く、かつ女子は男子よりみた夢を沢山思出すといわれる。

125 名の主観的観察の実態は次の如くである。

第16表 神戸女学院大学生 125 名の夢見の頻度の実態

夢 見 の 頻 度	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
殆 ど み な い	8	3	12	7	7	2	39
1 ヶ月に1~2回位	2	1	2	0	5	0	10
2 週間に 1 回位	1	0	0	0	0	0	1
1 週間に 1 回位	7	0	10	2	1	2	22
1 週間に 2 回位	0	1	2	0	0	0	3
1 週間に2~3回位	1	1	2	0	1	0	5
1 週間に 3 回位	0	0	2	0	2	0	4
3 日 に 1 回位	0	0	0	0	1	0	1
2 日 に 1 回位	2	1	0	1	2	0	6
1 週間に 4 回位	1	0	0	1	0	0	2
殆 ど 毎 夜	17	2	7	1	2	2	31
全 く 不 定	0	0	1	0	0	0	1
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

殆どみない者は 39 名の 31.2%、従つて残りの 68.8%は夢をみると述べている。その内訳は、殆ど毎夜の 31 名は 24.8%、1 週間に 1 回位の 22 名は 17.6%、1 ヶ月に 1~2 回位の 10 名は 8%等々である。

(17) 夢の種類乃至内容

125 名中には「殆どみぬ故傾向不明」と答えた者 2 名、「殆どみぬ」故無記載の者 15 名、「夢はみる」が無記載の者 4 名あり。内容は次の如くである。

第17表 神戸女学院大学生 125 名に関する夢の内容の実態

夢の内容	英文学科		家政学科		音楽学部		計
	自宅	寄宿	自宅	寄宿	自宅	寄宿	
ショックを受けた事柄	0	0	0	0	1	0	1
その時に心に深く感じおどろいたり考えたり、気になった事柄	4	0	2	1	2	0	9
日頃思っている事柄	0	0	0	1	2	0	3
日常生活にある様な現実的な事柄又はその変形等	10	2	7	1	1	2	23
自己を中心とした人間関係（両親、兄弟、友人）	7	3	6	3	1	0	20
友人に会う	5	0	0	0	1	0	6
その日乃至数日前に生じた出来事に関連した事柄やその再現	2	0	4	1	2	0	9
次の日乃至1週間位先に関連する出来事をあらかじめみる	0	0	0	1	1	0	2
かつて行った事のある風景	0	0	0	0	1	0	1
現実には不可能なる事柄（希望事項）の実現	1	0	0	0	0	0	1
未知の人の中におかれた時の自分の姿や行動	1	0	0	0	0	0	1
重苦しく恐怖感にみちたもの	2	0	14	1	3	2	22
空を飛ぶ	0	0	2	0	3	1	6
山に登る	0	0	0	0	1	0	1
谷底に落ちる	0	0	1	0	1	0	2
自分が死ぬ	0	0	0	0	1	0	1
死人にあう	2	0	1	0	2	0	5
恋愛をする	2	0	0	1	1	0	4
時間がなくて困っている夢	0	0	0	0	2	0	2
物事に失敗する	1	0	0	0	0	0	1
たのしく遊ぶ	0	0	1	0	0	0	1
食物の夢	0	0	1	0	0	0	1
蛇の夢	0	0	1	0	0	0	1
ふと思出した他愛のない事柄	1	0	0	0	1	0	2
多種いりまじっていて限定出来ない	4	1	4	0	1	1	11
夢はみるが起床後はあまり覚えていない	4	2	1	0	0	0	7

夢を殆どみぬのでその傾向不明	1	1	0	0	0	0	2
殆どみぬので無記載	3	1	5	4	1	1	15
夢はみるが無記載	0	0	2	0	2	0	4

内容は日常生活にある様な現実的なもの、自己中心のもの、恐怖感にみちたもの等々が多く、空中を飛んだり又墜落する夢は大学生になると案外少い事を知る。又胃の具合の悪い時には食物の夢をよくみるといわれる。本調査では色とか音に関する記載には接しない。

次に各個人の夢の内容の記載数をみると次の如くである。

学生別 夢の数	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
1	23	2	16	7	14	2	64
2	3	2	8	1	1	1	16
3	1	0	2	0	1	0	4
8	4	1	4	0	2	2	13
覚えていない	4	2	1	0	0	0	7
夢は殆どみぬので不明	1	1	0	0	0	0	2
夢は殆どみぬので無記載	3	1	5	4	1	1	15
夢はみるが無記載	0	0	2	0	2	0	4
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

1 種内容のみを記載した者が最も多く64名の51.2%を占める。

(18) 睡眠中の寝言、歯軋の有無

125 名の実態は次の如くである。

第18表 神戸女学院大学生 125 名に関する睡眠中の寝言と歯軋の実態

寝言	歯軋	英文学科		家政学科		音楽学部		計(名)
		自宅	寄宿	自宅	寄宿	自宅	寄宿	
頻 繁 に い う	頻 繁 に す る	0	0	0	0	1	0	1
時 々 い う	時 々 す る	0	0	0	0	2	0	2
時 々 い う	し な い	4	0	2	2	1	0	9
極 稀 に い う	時 々 す る	1	0	0	0	0	0	1
極 稀 に い う	極 稀 に す る	0	2	0	0	0	0	2
極 稀 に い う	し な い	5	0	0	0	0	0	5
い わ な い	時 々 す る	0	0	0	1	0	0	1
い わ な い	極 稀 に す る	0	0	2	0	1	0	3
い わ な い	し な い	25	5	29	7	13	6	85
い わ な い	す る	1	0	0	1	0	0	2
い う	す る	2	1	0	1	1	0	5
い う	し な い	1	1	5	0	2	0	9
計 (名)		39	9	38	12	21	6	125

寝言を頻繁にいう者は1名、時々いう者は11名、極稀にいう者は8名、言わぬ者は91名、只いと答えし者は14名である。

歯軋を頻繁にする者は1名、時々する者は4名、極稀にする者は5名、しない者は108名、只すると答えし者は7名である。

寝言をいい且つ歯軋もする者は11名で、その内訳は英文学科6名、家政学科1名、音楽学部4名である。

寝言はいうが歯軋はしない者は23名で、その内訳は英文学科11名、家政学科9名、音楽学部3名である。

寝言はいわぬが歯軋をする者は6名、即ち英文学科1名、家政学科4名、音楽学部1名である。

寝言をいわず又歯軋もせぬ者は85名で68%を示めす。

(19) 不眠傾向の頻度

次の表の如くである。

第19表 神戸女学院大学生 125 名の不眠傾向の頻度の実態

不眠傾向の頻度	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
殆 ど な い	29	4	31	9	15	2	90
極 稀 に	2	1	0	1	0	0	4
時々(2週間に1度位)	1	2	3	2	2	1	11
1週間に 1 回 位	2	0	1	0	2	1	6
1週間に 1～2回位	2	0	2	0	2	1	7
1週間に 2 回 位	0	1	0	0	0	0	1
1週間に 2～3回位	1	1	1	0	0	0	3
1週間に 3 回 位	1	0	0	0	0	0	1
1週間に 4 回 位	1	0	0	0	0	0	1
毎 夜 の ご と く	0	0	0	0	0	1	1
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

不眠傾向の殆どない者は 90名の 72 %、次で時々 11 名の 8.8 %、1 週間に 1～2 回位の 7 名の 5.6 %等の順を示めし、毎夜のごとく不眠傾向に悩む者は 1 名の 0.8 %にすぎない。

(20) 不眠傾向を発生する原因

如何なる原因の存在する際に不眠傾向を現わすかに就ての実態は次の如くである。

不眠傾向は殆ど認められず従つて原因のない者は25名で20%ある。第19表に於て不眠傾向は殆どないと答えた者は90名だったが、絶対に不眠傾向皆無とは断言出来ぬので、65名は強いて思い当る現象を原因として記載したと解釈したい。

第20表 神戸女学院大学生 125 名に関する不眠傾向の原因の実態

原 因 学 生 別	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
心 配 事	12	2	18	7	9	2	50
興 奮 し た 時	6	0	5	2	0	0	13
コ ー ヒ の 過 飲	5	0	4	0	2	0	11
過 労	1	0	7	0	1	1	10
物事を考えすぎた時	3	2	4	1	0	0	10
夜ふかしをして目の さえた時	2	1	4	1	1	1	10
勉強をしすぎた時	5	0	1	1	1	0	8
蒸 し 暑 い 時	0	0	0	7	0	1	8
就眠環境の変った時	0	1	2	2	1	0	6
寒く冷えびえする時	3	0	0	0	0	0	3
雑 音	1	0	0	0	0	0	1
空 腹	1	0	0	0	0	0	1
ひるね等してねすぎ た時	0	0	1	0	0	0	1
疲 労 不 足	1	0	0	0	0	0	1
生 理 日(2~3日間)	1	0	0	0	0	0	1
便 秘	0	0	1	0	0	0	1
肩 こ り	0	0	1	0	0	0	1
負 傷 を し た 時	0	0	0	0	1	0	1
不眠傾向なく、不眠 原因なし	11	3	2	1	7	1	25

心配事が不眠の大きな原因をなす事を50名の40%が述べており、日常生活に於て反省すべきである。次で興奮の13名で10.4%、コーヒ過飲は11名で8.8%の如き順を示めす。原因の多くは生活環境や態度の改善により、くいとめ得るものも多い。

尚参考迄に一人の訴える不眠原因件数を調べると次の如くであり、1 種の原因を訴える者は78名で62.4%をしめる。

原因件数	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
0	11	3	2	1	7	1	25
1	21	6	27	7	12	5	78
2	5	0	7	3	2	0	17
3	1	0	1	1	0	0	3
5	0	0	1	0	0	0	1
7	1	0	0	0	0	0	1
計(名)	39	9	38	12	21	6	125

(2) 不眠状態に対する効果的処置法

125 名の実態は次の如くである。

第21表 神戸女学院大学生125名の不眠状態に対する効果的処理法の実態

処 置 法 の 実 態	英文学科		家政学科		音楽学部		計
	自宅	寄宿	自宅	寄宿	自宅	寄宿	
暗くする	9	2	17	0	7	0	35
雑音をさける	10	2	6	2	5	1	26
読書して眼をつかれさせる	1	1	3	1	4	3	13
心配事等を何も考えぬように努力する	3	0	0	3	0	0	6
室温調節	2	1	5	0	0	0	8
フトンを軽くする	0	0	3	0	1	1	5
気分転換させ楽しくなるような事を考える	2	0	2	0	1	0	5
一定の空想をえがき又思索してねむくなるのを待つ	2	0	0	1	0	1	4
数をかぞえる	1	0	2	0	0	0	3
心身の安静を保ちねむりに入るのを待つ	1	0	2	0	0	0	3
一寸部屋の外を歩き頸の運動、体を伸ばしたりして軽い疲労をさせる	0	0	1	1	0	1	3
小さく音楽をかける	1	0	1	0	0	0	2
短い入浴を試みる	0	0	2	0	0	0	2

ブドウ酒を飲んでねる	2	0	0	0	0	0	2
温い紅茶を飲む	1	0	0	0	0	0	1
間食をする	1	0	0	0	0	0	1
睡眠剤を飲む	0	0	1	0	0	0	1
胃の調子の重くならぬように日常注意する	0	0	1	0	0	0	1
便秘を防ぐ	0	0	1	0	0	0	1
臥位の姿勢を変える	0	0	0	0	0	1	1
枕を高くする	0	0	0	0	0	1	1
あまり時間を気にしないようにする	0	1	0	0	0	0	1
今日一日何をしたかを詳しく順を追っていく中に ねつく	0	0	1	0	0	0	1
心身の過労をさける	0	0	1	0	0	0	1
不眠傾向は時々あるが無処理	2	1	0	1	2	1	7
不眠傾向は殆どないので処置の必要なし	12	3	7	5	4	0	31

125 名中31名は不眠傾向は殆どないので処置の必要を認めぬという。又不眠傾向は時々あるが無処置と答えた者は7名である。処置法は色々あるが、暗くする者35名で28%、雑音をさける者26名で20.8%、読書する者13名で10.4%等は効果的のようである。睡眠剤を服用する者は意外に少なく喜ばしい次第であるが、常時ではなく特別の目的の為に使用する者は他にもあるようにみうける。

尚個人の施行する処置件数の分布状態は次の如くである。

処置数	英 文 学 科		家 政 学 科		音 楽 学 部		計(名)
	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	自 宅	寄 宿	
0	14	4	7	6	6	1	38
1	16	3	20	5	12	2	58
2	7	2	8	0	3	2	22
3	2	0	2	1	0	1	6
7	0	0	1	0	0	0	1
計(名)	39	9	38	12	21	6	125

(2) 薬剤の使用経験

125 名について現在、過去を通じて不眠時に睡眠剤並びに他の薬品の使用経験及び薬品の種類を観察したものである。

第22表 神戸女学院大学生125名の不眠時の薬剤の使用経験の実態

使用経験	英文学科		家政学科		音楽学部		計
	自宅	寄宿	自宅	寄宿	自宅	寄宿	
使用しない	38	8	34	12	18	5	115
極稀に使用する	1	0	2	0	3	1	7
時々使用する	0	0	1	0	0	0	1
過去に使用した事がある	0	1	1	0	0	0	2
計 (名)	39	9	38	12	21	6	125

使用しない者は115名の92%、極稀に使用する者は7名の5.6%、時々使用する者は1名の0.8%、過去に使用経験のある者は2名の1.6%である。

使用薬品はドリデン、プロバリン、カルモチン、ノクタン、イソミン、ウィンタミン、アトラキシン等である。これらの効力は顕著な時もあり又効を奏さぬ時もあるという。かつたとえ睡眠しえたとしても覚醒後に疲労感が残って能率が良くないとも述べている。

IV 結 論

神戸女学院大学生第2学年125名の睡眠に関する調査の結論は次の如くである。

(1) 調査人員構成

7月1日現在の年令区分によると満19年の91名、20年の31名、21年の2名、22年の1名、合計125名である。これは英文学科48名、家政学科50名、音楽学部27名である。

(2) 通学の種類

自宅からの通学生は98名、その内訳は英文学科39名、家政学科38名、音楽学部21名である。寄宿舎生は27名、即ち英文学科9名、家政学科12名、音楽学部6名である。

(3) 通学片道所要時間

寄宿舎生の27名は5分以内、自宅通学生の最も近いのは20分の3名、最も遠いのは2時間の3名、1時間半以内にある者は19名、それ以上を必要とする者は8名、分布率の最も高いのは1時間の22名、次で50分の13名、1時間20分の1名等の順である。

(4) 就眠場所の環境

113名の90.4%は就眠環境は閑静さに恵まれ、やや賑やかな環境の7名、市内の繁華街は5名にすぎない。

(5) 学校から帰宅後の疲労感の程度

全く乃至殆ど疲労感を感じない者は18名の14.4%、毎日乃至くたくたに疲労する日が多いという強度の疲労者は29名の23.2%、毎日少し位軽度に疲労する者は最も多くて41名の32.8%である。通学の片道所要時間50分以内の学生には疲労強度の者はみられない。疲労度は個人の健康状態に加うるに通学距離、登録単位と時間数並びに日常の生活態度等と密接な関係が存するようである。

(6) 月曜から金曜迄の平均起床時間

最も早い者は午前5時30分の2名、最も遅い者は8時の2名、最も分布率の高いのは7時の37名で29.6%、次で6時30分の25名の20%である。

寄宿舎生では6時30分の7名が最も早く、7時30分の2名が最も遅い。

(7) 月曜から金曜迄の平均就床時間

就床の最も早いのは午後10時の1名(自宅)、最も遅いのは午前1時30分の4名である。

0時迄に就床する者は自宅通学生29名で全自宅生の90.8%、寄宿舎生は13名で全寄宿舎生の48.1%にあたる。

寄宿舎生では午後11時の1名が最も早く次で11時30分の4名である。

(8) 平常時の平均睡眠時間

睡眠時間の最低者は5時間の1名(自宅)、最高者は9時間の1名(自宅)である。

分布率の高いのは7時間の44名で35.2%、次で8時間の26名で20.8%である。獲得睡眠時間8時間乃至それ以上の者は32名の25.6%にすぎない。

(9) 定期試験時の平均睡眠時間

睡眠時間の最も少い者は3時間の1名(自宅)、最も多いのは8時間30分の1名(自宅)、最も分布率の高いのは5時間と6時間の各々35名の28%である。

平常時、試験時を通じて睡眠時間に変化のない者は16名、試験時が平常時よりも長時間の者は7名である。

(10) 休日における睡眠時間

最低睡眠時間は6時間の4名、最高は11時間の4名。最も分布率の高いのは8時間の36名の28.8%、次で9時間の28名の22.4%である。

平日も休日も睡眠時間に変化を認めぬ者は21名である。

(11) 平常時の睡眠時間に対する満足度

現在の睡眠時間で充分と答えたのは63名の50.4%、普通は28名の22.4%、不充分は34名の27.2%である。充分と答えた者の最低は5時間、不充分の最大は8時間で各々1名である。

(12) 睡眠型

夜型は97名の77.6%、朝型は18名の14.4%、波状型は8名の6.4%、混合型は2名の1.6%である。

(13) 覚醒時の起床状況

気分爽快、元気に起床出来る者は22名の17.6%、比較的良く寝た時はすぐ起床出来るが不眠時は起床しがたい者は74名で59.2%、さつと起床しがたい者は13名の10.4%、気分優れず頭重ある者は9名の7.2%、その他である。

(14) 就眠時の姿勢

(15) 覚醒時の姿勢

就眠時、覚醒時共に仰臥位は59名の47.2%、同じく右側臥位は8名の6.4%、左側臥位は1名の0.8%である。従つて57名の45.6%は就眠時と覚醒時の姿勢は異なる傾向がみられる。俯臥位の者は極めて少ない。

(16) 夢見の頻度

夢を殆ど見ぬ者は39名の31.2%、見る者は86名の68.8%である。分布率の高いのは、殆ど毎夜の31名で24.8%、次で1週間に1回位の22名で17.6%、1カ月に1~2回位の10名で8%等である。

(17) 夢の種類乃至内容

記載内容は様々であるが、分布率の高いのは「日常生活にある様な現実的な事柄又はその変形等」の23名は18.4%、「重苦しく恐怖感にみちたもの」の22名は17.6%、「自己を中心とした人間関係」の20名は17.6%等である。「多通りまじつていたので限定出来ない」と答えた者は11名で8.8%、「夢はみても覚えていない」者7名の5.6%等もある。

夢の内容傾向の数は1種類を記載した者は64名で51.2%、2種類は16名で12.8%、8種類は13名で20.4%等である。

(18) 睡眠中の寝言、歯軋の傾向

寝言を云わぬ者は91名で72.8%、極稀に云う者は8名で6.4%、時々云う者は11名で8.8%、頻繁に云う者は1名で0.8%、只云うと答えた者14名で11.2%である。

歯軋をせぬ者は108名で86.4%、極稀にする者は5名で4%、時々する者は4名で3.2%、頻繁にする者は1名で0.8%、只すると答えた者は7名で5.6%である。

寝言も歯軋も有る者は11名で8.8%、寝言は云うが歯軋をせぬ者は23名で18.4%、寝言は云わず歯軋をする者は6名の4.8%、寝言も歯軋も無い者は85名の68%である。

(19) 不眠傾向の頻度

殆どない者は90名で72%、時々11名は8.8%、1週間に1~2回位の7名は5.6%、1週間に1回位は6名で4.8%等々であり、毎夜の毎く不眠に悩む者は1名の0.8%にすぎない。

(20) 不眠傾向を発生する原因

「心配事」が第1位を占め50名で40%、次で「興奮」の13名で10.4%、「コーヒ過飲」の11名で8.8%、「過労」、「物事を考え過ぎた時」、「夜ふかしで目のさえた時」の各々10名の8%等の順である。

原因の件数は1種類を訴える者78名で62.4%が最も多く次で2種類の17名の13.6%である。

(21) 不眠状態に対する効果的処置法

最も分布率の高いのは「暗くする」の35名で28%、次で「雑音をさける」の26名で20.8%、「読書して眼を疲れさせる」の13名で10.4%、「室温調節」の8名で6.4%等々である。

処置件数は1種類と答えた者は58名で46.4%を占める。

(22) 薬剤の使用経験

使用しない者は115名で92%、極稀に使用する者7名で5.6%、時々使用する者1名で0.8%、過去に使用した事もある者2名で1.6%である。

使用薬品はドリデン、プロバリン、カルモチン、ノクタン、イソミン、ウィンタミン、アトラキシン等を記載している。

V 文 献

- | | | | |
|---------------|-------------------|-----------|------|
| 1. 藤田敏彦 佐武安太郎 | 生理学講義 下巻 | 頁 831 | 1954 |
| 2. 沖中重雄 呉 健 | 自律神経系 総論 | 頁 182~185 | 1950 |
| 3. 大熊輝雄 | 現代生理学 6巻 6章 意識の問題 | 頁144~167 | 1955 |
| 4. 朝倉哲彦 | 脳と神経 11巻 12号 | 頁 1029 | 1959 |
| 5. 金子仁郎 吉川脩男 | 精神神経学雑誌 61巻 15号 | 頁 2149 | 1959 |
| 6. 白石 吉川 熊沢 | 体育医学 | 頁 3 | 1950 |
| 7. 勝木新次 | 現代生理学 4巻 9章 労働衛生 | 頁 271 | 1956 |
| 8. 時実利彦 | 暮しの手帖55 ねむりの読本 | 頁 90 | 1960 |

Ichikawa, Tamiji

A Report on the Actual State of Sleep

Résumé

It is of common knowledge that sleep holds in human life a position important enough to preserve life, relive fatigue and prompt vitality for tomorrow's activity. As it is, not a few students fall into exhaustion and consequently develop various symptoms due to want of sleep. In this connection, the present writer submits to the readers the result of the investigations covering 22 items which were made into the actual status of 125 Kobe College students for the purpose of promoting health and efficiency through making subjective and minute inquiries and self-examination into manners of life especially into sleep.