

ポスター発表 | ポスター発表：被服／住居

2025年6月1日(日) 11:20 ~ 12:00 2G (教育文化ホール大集会室)

ポスター発表

◆ 被服 - 構成・衛生

[P-068] 女子大学生の睡眠習慣と仮眠がパフォーマンスに及ぼす影響*前田 亜紀子¹、出口 亜里沙¹、高橋 佐智子¹ (1. 共立女子大学)

キーワード：睡眠習慣、仮眠、パフォーマンス

目的：令和元年の国民健康・栄養調査によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の者は約4割にのぼり、十分な睡眠の確保が重要な課題となっている。その対策として、日中の眠気を解消する仮眠に注目が集まっている。本研究は、女子大学生のライフスタイルを調査し、仮眠がパフォーマンスに与える影響を検証することを目的とした。

方法：132名の女子大学生を対象に、午後の授業（13～15時）で15分間の仮眠を取らせ、前後の眠気や心身の状態、前日の睡眠状況などを調査した。また、6名を対象に睡眠アプリ（Sleep Meister）を用い、1週間の睡眠データを記録した。

結果：前日の睡眠時間が6時間未満の者は55.3%で、就寝時刻は深夜2時台が最多だった。仮眠前は「眠かった」「疲れていた」との回答が多かったが、仮眠後には「気分や身体がすっきりした」「眠気や疲れが軽減した」との回答が得られ、仮眠のポジティブな効果が確認された。生理中の眠気を訴える者は73.5%に達し、生理やPMS（月経前症候群）との関連も示唆された。睡眠アプリによる調査では、全員の入眠時刻が0時以降で、平均睡眠時間は6.5時間と推奨7時間に満たない日が多かった。睡眠時間の変動により、体内リズムの乱れや集中力低下の可能性が示された。仮眠が睡眠不足を部分的に補う可能性が示唆されるとともに、不規則な生活習慣や就寝前の電子機器使用の影響が浮き彫りとなった。