

平成14年度厚生労働科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）
分担研究報告書

3. 健康志向行動の分析

—特にストレス対処と睡眠に関する国民の健康志向行動について—

分担研究者

大井田 隆、鈴木 健修（日本大学医学部公衆衛生学教室）

武村 真治（国立保健医療科学院公衆衛生政策部）

研究要旨

保健行動に関して様々な研究が行われているが、こころの問題を含めた「心身」の健康とそれを増進するために実践される行動に関しては十分に検討されていない。そこで本研究では、心身の健康に大きな影響を及ぼす健康志向行動として「ストレス対処」と「睡眠」に着目し、国民の健康志向行動の構造とその影響要因を明らかにすることを目的とした。睡眠に関する健康志向行動は、規則正しい生活、入浴、軽い運動、読書や音楽鑑賞などの、生活リズムや生活習慣を変更することによって睡眠を確保しようとする行動（生活習慣変更による睡眠確保）と、飲酒、軽い飲食などの、飲食によって睡眠を確保しようとする行動（飲食による睡眠確保）の2つに分類できる。「心身の健康」の観点からみると「飲食による睡眠確保」は望ましくないため、「就寝前の飲食は美容と健康のためによくない」という知識や態度を普及するための啓発活動を実施すること、過度のストレスが「飲食による睡眠確保」を誘発しないように家庭、職域、地域などにおいてサポート体制を確立することが必要である。

ストレス対処に関する健康志向行動は、喫煙、飲酒、ギャンブルという一連の嗜好に基づく「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、買物、食事、他者との会話などの「日常生活行動によるストレス対処」、ねてしまう、のんびりする、テレビ・ラジオを見るなどの「休養によるストレス対処」、趣味・スポーツ、計画的な休暇などの「自己で完結する積極的ストレス対処」、周囲の人や専門家などへの相談といった「他者を利用する積極的ストレス対処」の5つに分類できる。「心身の健康」の観点からみると、後二者の「ストレスを積極的に克服する行動」が望ましく、それを促進するためには家庭、職域、地域などにおいて、抑うつやストレスを軽減するためのサポート体制を確立することが必要である。

A. 研究目的

生活習慣病を予防し、健康の維持・増進を図るためには、国民自らが生活習慣を改善し、健康を目指した行動を実践しなければならない。それを促進するためには、オタワ憲章におけるヘルスプロモーションで示されたように、個人が自らの健康をコントロールできる能力や技術を開發すること、そしてその能力や技術を發揮できるような環境を形成することを健康政策として実践する必要がある。このような政策を効果的に実践するためには、国民が、自らの力でどの程度健康を志向した行動を実践しているのか、あるいは実践できる能力・技術があるのか、を具体的に把握する必要がある。

保健行動に関して様々な研究が行われているが、その多くは喫煙、飲酒、運動などの「身体」の健康を志向した行動に焦点を当てているため、こころの問題を含めた「心身」の健康とそれを増進するために実践される行動に関しては十分に検討されていない。そこで本研究では、心身の健康に大きな影響を及ぼす健康志向行動として「ストレス対処」と「睡眠」に着目し、国民の健康志向行動の構造とその影響要因を明らかにすることを目的とした。

B. 研究方法

使用したデータは、平成12年保健福祉動向調査の個票データである。この調査は、満12歳以上の全国の世帯員を対象に、こころとからだの健康状態（例えばストレスがあったり、なかなか眠れなかったり気分が沈み込んだりするような状態）について把握することを目的に実施されたものである。

ストレス対処や睡眠に関する健康志向行動の中には、喫煙、飲酒、ギャンブルなどの、法律による年齢制限のある行動も含まれるため、未成年と成人で実行できる行動の選択肢が大きく異なると考えられた。そこで本研究では、上記の個票データから、20歳以上の世帯員を抽出し、それを分析対象とした。

分析に使用した項目は、ストレス対処に関する健康志向行動、睡眠に関する健康志向行動、属性（性、年齢（歳）、居住地）、現在の健康状態、心身の訴え、落ち込み状態、ストレスの程度、ストレスに対する周囲のサポート、睡眠時間（分）、睡眠による休養充足度、睡眠に関する問題であった。

ストレス対処に関する健康志向行動は「なやみやストレスの内容の解決に積極的に取り組む」、「計画的に休暇をとる」、「人に話して発散する」、「周囲の人や専門家などに相談する」、「趣味・スポーツにうちこむ」、「動物（ペット）と遊ぶ」、「なにか食べる」、「買い物をする」、「テレビを見たりラジオをきいたりする」、「のんびりする」、「ギャンブル・勝負ごとをする」、「タバコをすう」、「アルコール飲料（酒）をのむ」、「じっとたえる」、「ねてしまう」の15項目の実行の有無で、「なし」に0点、「あり」に1点を配点し、得点とした。

睡眠に関する健康志向行動（最近1ヶ月間に、十分な睡眠を得るために実行したこと）は「アルコール飲料（酒）をのんだ」、「睡眠薬などの薬を使用した」、「軽く食べたりのんだりした」、「軽い運動（ストレッチ）をした」、「入浴した」、「本を読んだり音楽をきいたりした」、「規則正しい生活をこころがけた」の7項目の実行の有無で、「なし」に0点、「あり」に1点を配点し、得点とした。

属性に関しては、性では「男」に1点、「女」に0点を配点し、得点とした。居住地では「大都市」、「人口15万人以上の市」、「人口5万人以上15万人未満の市」、「人口5万人未満の市」、「郡部」の5段階に1～5点を配点し、得点とした。

心身の訴えは、「頭が重かったり頭痛がする」、「めまいがする」、「どうき、息切れがする」、「胃の具合が悪い」、「便秘や下痢をする」、「かたや首すじがこる」、「背中や腰が痛む」、「つかれやすい」、「前日のつかれが朝まで残っている」、「イライラする」、「気持ちにゆとりがない」、「健康のことが気になる」の12項目の有無で、「なし」に0点、「あり」に1点を配点し、得点とした。

落ち込み状態は、「島悟. NIMH 原版準拠/CES-D Scale. 千葉テストセンター」から編集して引用したもので測定された。20項目の設問を点数化し、得点が高い方がより落ち込んだ状態にあることを表す0～60点の尺度である。

睡眠に関する問題は、「なかなかねつけない」、「夜中に何度も目が覚める」、「朝早く目が覚めてしまう」、「朝起きると頭が痛い」、「朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい」、「朝起きても熟睡感がない（ぐっすりねむった気がしない）」、「自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める」、「眠ろうとして横になると足がむずむずする」、「眠ってはいけないときに起きていられない（車の運転中など）」の9項目の有無で、「なし」に0点、「あり」に1点を配点し、得点とした。

現在の健康状態は、「よい」から「よくない」までの5段階にそれぞれ5～1点、ストレスの程度は、「大いにある」から「まったくない」までの4段階にそれぞれ4～1点、ストレスに対する周囲のサポートは、「とてもよく理解してくれている」から「まったく理解していない」までの4段階にそれぞれ4～1点、睡眠による休養充足度は、「十分にとれた」から「全く不足していた」までの4段階にそれぞれ4～1点を配点し、得点とした。

はじめに、ストレス対処に関する健康志向行動間、睡眠に関する健康志向行動間の相関係数を算出した。次に

因子分析を用いて、ストレス対処及び睡眠に関する健康志向行動に潜在する因子を抽出した。因子抽出法として主成分分析、回転法としてKaiserの正規化を伴わないバリマックス法を用いた。抽出された因子に対して概念的な意味づけを行い、因子の傾向を表す因子得点を算出した。そして因子得点と属性、健康状態、睡眠時間などとの間の相関係数を算出し、さらに因子得点を従属変数、属性、健康状態、睡眠時間などを説明変数とした重回帰分析を行い、健康志向行動に影響する要因を検討した。

C. 研究結果

(1) 分析対象者の特性

分析対象者は28,936人であった。性別は、男13,600人(47.3%)、女15,128人(52.7%)であった。年齢階級は、20歳代4,642人(16.0%)、30歳代4,699人(16.2%)、40歳代4,889人(16.9%)、50歳代5,630人(19.5%)、60歳代4,679人(16.2%)、70歳代3,054人(10.6%)、80歳代990人(3.4%)、90歳代353人(1.2%)であった。居住地は、大都市5,588人(19.3%)、人口15万人以上の市7,909人(27.3%)、人口5万人以上15万人未満の市6,264人(21.6%)、人口5万人未満の市1,516人(5.2%)、郡部7,659人(26.5%)であった。

ストレス対処に関する健康志向行動を実行している者の人数と割合は、「なやみやストレスの内容の解決に積極的に取り組む」4,175人(14.4%)、「計画的に休暇をとる」1,792人(6.2%)、「人に話して発散する」11,215人(38.8%)、「周囲の人や専門家などに相談する」1,533人(5.3%)、「趣味・スポーツにうちこむ」8,058人(27.8%)、「動物(ペット)と遊ぶ」2,224人(7.7%)、「なにか食べる」3,577人(12.4%)、「買い物をする」4,833人(16.7%)、「テレビを見たりラジオをきいたりする」8,740人(30.2%)、「のんびりする」9,242人(31.9%)、「ギャンブル・勝負ごとをする」1,849人(6.4%)、「タバコをすう」4,557人(15.7%)、「アルコール飲料(酒)をのむ」5,752人(19.9%)、「じっとたえる」3,049人(10.5%)、「ねてしまう」6,210人(21.5%)であった。

睡眠に関する健康志向行動を最近1ヶ月間に実行した者の人数と割合は、「アルコール飲料(酒)をのんだ」8,725人(44.5%)、「睡眠薬などの薬を使用した」1,691人(9.5%)、「軽く食べたりのんびりした」5,639人(32.8%)、「軽い運動(ストレッチ)をした」5,301人(30.0%)、「入浴した」12,356人(64.3%)、「本を読んだり音楽を聞いたりした」8,757人(48.4%)、「規則正しい生活をこころがけた」10,886人(57.3%)であった。

現在の健康状態は、「よくない」935人(3.4%)、「あまりよくない」4,799人(17.2%)、「ふつう」12,527人(44.9%)、「まあよい」4,730人(17.0%)、「よい」4,880人(17.5%)であった。

心身の訴えがある者の人数と割合は、「頭が重かったり頭痛がする」5,986人(21.6%)、「めまいがする」2,461人(8.9%)、「どうき、息切れがする」2,406人(8.7%)、「胃の具合が悪い」4,558人(16.4%)、「便秘や下痢をする」5,617人(20.2%)、「かたや首すじがこる」12,412人(44.7%)、「背中や腰が痛む」10,049人(36.2%)、「つかれやすい」11,583人(41.7%)、「前日のつかれが朝まで残っている」7,160人(25.8%)、「イライラする」5,844人(21.0%)、「気持ちにゆとりがない」5,787人(20.8%)、「健康のことが気になる」9,127人(32.9%)であった。

落ち込み状態は、0点が497人(2.3%)、1~5点が2,567人(11.7%)、6~10点が5,039人(23.0%)、11~15点が7,129人(32.6%)、16~20点が3,113人(14.2%)、21~30点が2,643人(12.1%)、31~60点が878人(4.0%)であった。

ストレスの程度は、「まったくない」4,656人(16.7%)、「あまりない」7,351人(26.4%)、「多少ある」12,407人(44.5%)、「大いにある」3,453人(12.4%)であった。ストレスに対する周囲のサポートは、「まったく理解していない」451人(2.1%)、「あまり理解していない」1,989人(9.3%)、「少し理解してくれている」10,658

人 (49.7%)、「とてもよく理解してくれている」8,340人 (38.9%)であった。

睡眠時間は、5時間未満が758人 (2.8%)、5～6時間未満が2,977人 (11.0%)、6～7時間未満が8,189人 (30.4%)、7～8時間未満が8,100人 (30.1%)、8～9時間未満が5,296人 (19.7%)、9～10時間未満が886人 (3.3%)、10時間以上が736人 (2.7%)であった。睡眠による休養充足度は、「全く不足していた」1,254人 (4.6%)、「やや不足していた」7,787人 (28.6%)、「まあ十分だった」12,899人 (47.4%)、「十分にとれた」5,249人 (19.3%)であった。

睡眠に関する問題は、「なかなかねつけない」4,988人 (19.6%)、「夜中に何度も目が覚める」6,027人 (23.6%)、「朝早く目が覚めてしまう」6,817人 (26.7%)、「朝起きると頭が痛い」1,594人 (6.3%)、「朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい」4,301人 (16.9%)、「朝起きても熟睡感がない(ぐっすりねむった気がしない)」6,786人 (26.6%)、「自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める」586人 (2.3%)、「眠ろうとして横になると足がむずむずする」853人 (3.3%)、「眠ってはいけないうきに起きていられない」718人 (2.8%)であった。

(2) 健康志向行動間の相関と因子の抽出

表1～3に、ストレス対処に関する健康志向行動間の相関係数を示した。多くの健康志向行動間で相関係数が0.1～0.3の弱い正の相関がみられ、ある健康志向行動を実行している者は他の健康志向行動も実行している傾向がみられた。しかし「ギャンブル・勝負ごとをする」、「タバコをすう」、「アルコール飲料(酒)をのむ」、「じっとたえる」に関しては、「人に話して発散する」、「周囲の人や専門家などに相談する」、「買い物をする」、「のんびりする」などとの間で弱い負の相関がみられた。

表4、表5に、睡眠に関する健康志向行動間の相関係数を示した。全ての健康志向行動間で相関係数が0.1～0.4の弱い正の相関がみられ、ある健康志向行動を実行している者は他の健康志向行動も実行している傾向がみられた。

表6に、ストレス対処に関する健康志向行動の因子分析の結果(回転後の成分行列)を示した。ストレス対処因子1～5の5つの因子が抽出され、累積寄与率は44.5%であった。

ストレス対処因子1では、「タバコをすう」、「アルコール飲料(酒)をのむ」、「ギャンブル・勝負ごとをする」の因子負荷量が大きく、いずれも正の値であった。つまりこれらの3種類の健康志向行動は同一の因子によって実行されていることを示している。これらの行動は、いわゆる「酒・たばこ・ギャンブル」という一連の嗜好に基づく行動であることから、「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」と解釈することができる。

ストレス対処因子2では、「買い物をする」、「なにか食べる」、「人に話して発散する」の因子負荷量が大きく、いずれも正の値であった。これらの行動には、日常生活の中でストレスを解消する、という共通点がみられることから、「日常生活行動によるストレス対処」と解釈することができる。

ストレス対処因子3では、「ねてしまう」、「のんびりする」、「テレビを見たりラジオをきいたりする」の因子負荷量が大きく、いずれも正の値であった。これらの行動には、ゆっくりと休養をとることによってストレスを解消する、という共通点がみられることから、「休養によるストレス対処」と解釈することができる。

ストレス対処因子4では、「趣味・スポーツにうちこむ」、「計画的に休暇をとる」、「じっとたえる」の因子負荷量が大きかったが、「じっとたえる」の負荷量は負の値であることから、「じっとたえない」の負荷量が正の値であると捉えることができる。これらの行動には、積極的にストレスを解消しようとする意識と、自分自身で解決しようとする意識が潜在していると考えられることから、「自己で完結する積極的ストレス対処」と解釈することができる。

ストレス対処因子5では、「周囲の人や専門家などに相談する」、「なやみやストレスの内容の解決に積極的に取り組む」の因子負荷量が大きく、いずれも正の値であった。これらの行動にも、積極的にストレスを解消し

ようとする意識が潜在しているが、ストレス対処因子4とは異なり、他者に相談して解決しようとする意識が潜在していると考えられることから、「他者を利用する積極的ストレス対処」と解釈することができる。

なお「動物（ペット）と遊ぶ」に関しては、いずれの因子負荷量も小さかったことから、別の因子によって実行される行動であると考えられるが、固有値が小さかったために因子が抽出されなかった。

表7に、睡眠に関する健康志向行動の因子分析の結果（回転後の成分行列）を示した。睡眠因子1、睡眠因子2の2つの因子が抽出され、累積寄与率は46.3%であった。

睡眠因子1では、「規則正しい生活をこころがけた」、「入浴した」、「軽い運動（ストレッチ）をした」、「本を読んだり音楽を聞いたりした」の因子負荷量が大きく、いずれも正の値であった。これらの行動には、生活習慣を変えることによって睡眠を確保する、という共通点がみられることから、「生活習慣変更による睡眠確保」と解釈することができる。

睡眠因子2では、「アルコール飲料（酒）をのんだ」、「軽く食べたりのんだりした」の因子負荷量が大きく、いずれも正の値であった。これらの行動には、飲食によって睡眠を確保する、という共通点がみられることから、「飲食による睡眠確保」と解釈することができる。

なお「睡眠薬などの薬を使用した」に関しては、いずれの因子負荷量も小さかったことから、別の因子によって実行される行動であると考えられるが、固有値が小さかったために因子が抽出されなかった。

（3）健康志向行動の因子に影響を与える要因

表8にストレス対処因子の得点と、属性、健康状態、睡眠時間などの影響要因との相関係数を、表9に睡眠因子の得点と影響要因との相関係数を示した。いずれの因子もほとんどの影響要因との間で弱い相関がみられた。

次に因子得点に及ぼす影響の大きさを検討するために、因子得点を従属変数、影響要因を説明変数とした重回帰分析を行った。回帰係数を推定し、t検定を用いて回帰係数が0であるかどうかを検討した。また標準化係数を推定し、各影響要因が因子得点に及ぼす影響の強さを検討した。

表10に、ストレス対処因子1（酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処）の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果を示した。自由度調整済み R^2 は0.183であった。男性、年齢の低い者、頭が重かったり頭痛がしない者、胃の具合が悪い者、便秘や下痢をする者、背中や腰が痛む者、前日のつかれが朝まで残っている者、イライラする者、落ち込みが大きい状態の者、ストレスの程度が大きい者、ストレスに対する周囲のサポートが少ない（ストレスに対する周囲の理解が少ない）者、なかなかおぼつかない者、朝起きたい時刻に起床するのがむずかしい者、自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める者、眠ろうとして横になると足がむずむずする者の方が得点が高く、酒・たばこ・ギャンブルによってストレスに対処している傾向がみられた。標準化係数を比較すると、性、年齢の影響が大きかった。

表11に、ストレス対処因子2（日常生活行動によるストレス対処）の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果を示した。自由度調整済み R^2 は0.212であった。女性、年齢の低い者、現在の健康状態のよい者、便秘や下痢をする者、かたや首すじがこる者、つかれやすい者、イライラする者、健康のことが気になる者、ストレスに対する周囲のサポートが大きい者、夜中に何度も目が覚める者、朝早く目が覚めてしまう者、朝起きると頭が痛い者、朝起きたい時刻に起床するのがむずかしい者、自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める者、眠ってはいけないうきに起きていられない者の方が得点が高く、日常生活行動によってストレスに対処している傾向がみられた。標準化係数を比較すると、性、年齢の影響が大きかった。

表12に、ストレス対処因子3（休養によるストレス対処）の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果を示した。自由度調整済み R^2 は0.062であった。男性、都市部に居住している者、胃の具合が悪い者、便秘や下痢をする者、かたや首すじがこる者、つかれやすい者、気持ちにゆとりがない者、健康のことが気になる者、落

ち込みが大きい状態の者、ストレスの程度が小さい者、ストレスに対する周囲のサポートが小さい者、睡眠時間が長い者、睡眠による休養充足度が大きい者、朝早く目が覚めてしまう者、朝起きると頭が痛い者、朝起きたい時刻に起床するのがむずかしい者、朝起きても熟睡感がない者、自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める者、眠ろうとして横になると足がむずむずする者、眠ってはいけないうきに起きていられない者の方が得点が高く、休養によってストレスに対処している傾向がみられた。標準化係数を比較すると、全体的に係数の値は小さいが、「つかれやすい」、「健康のことが気になる」、睡眠による休養充足度の影響が相対的に大きかった。

表 13 に、ストレス対処因子 4 (自己で完結する積極的ストレス対処) の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果を示した。自由度調整済み R^2 は 0.078 であった。男性、年齢の低い者、都市部に居住している者、現在の健康状態のよい者、頭が重かったり頭痛がする者、かたや首すじがこる者、前日のつかれが朝まで残っている者、イライラしない者、気持ちにゆとりがある者、健康のことが気になる者、落ち込みが小さい状態の者、ストレスの程度が小さい者、ストレスに対する周囲のサポートが大きい者、睡眠時間が短い者、睡眠による休養充足度が大きい者、朝早く目が覚めてしまう者、朝起きたい時刻に起床するのがむずかしい者の方が得点が高く、自己で完結する積極的ストレス対処を実行している傾向がみられた。標準化係数を比較すると、性、落ち込み状態の影響が大きかった。

表 14 に、ストレス対処因子 5 (他者を利用する積極的ストレス対処) の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果を示した。自由度調整済み R^2 は 0.038 であった。女性、年齢の低い者、都市部に居住している者、現在の健康状態のよい者、めまいがする者、どうき、息切れがする者、胃の具合が悪い者、前日のつかれが朝まで残っている者、気持ちにゆとりがない者、健康のことが気になる者、落ち込みが小さい状態の者、ストレスの程度が大きい者、ストレスに対する周囲のサポートが大きい者、朝起きたい時刻に起床するのがむずかしい者、眠ってはいけないうきに起きていられない者の方が得点が高く、他者を利用する積極的ストレス対処を実行している傾向がみられた。標準化係数を比較すると、ストレスに対する周囲のサポート、落ち込み状態、ストレスの程度の影響が大きかった。

表 15 に、睡眠因子 1 (生活習慣変更による睡眠確保) の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果を示した。自由度調整済み R^2 は 0.055 であった。女性、年齢の高い者、都市部に居住している者、現在の健康状態のよい者、便秘や下痢をしていない者、かたや首すじがこる者、背中や腰が痛んでいない者、イライラしない者、健康のことが気になる者、ストレスに対する周囲のサポートが大きい者、睡眠による休養充足度が大きい者、なかなか寝つけない者、夜中に何度も目が覚める者、朝早く目が覚めてしまう者、朝起きると頭が痛い者、朝起きても熟睡感がない者、眠ってはいけないうきに起きていられる者の方が得点が高く、生活習慣変更によって睡眠を確保している傾向がみられた。標準化係数を比較すると、性、年齢、睡眠による休養充足度、「朝早く目が覚めてしまう」の影響が大きかった。

表 16 に、睡眠因子 2 (飲食による睡眠確保) の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果を示した。自由度調整済み R^2 は 0.100 であった。男性、年齢の低い者、都市部に居住している者、現在の健康状態のよい者、頭が重かったり頭痛がしない者、胃の具合が悪い者、かたや首すじがこる者、健康のことが気にならない者、落ち込みが大きい状態の者、ストレスの程度が大きい者、ストレスに対する周囲のサポートが小さい者、朝早く目が覚めてしまう者、朝起きたい時刻に起床するのがむずかしい者、朝起きても熟睡感がない者の方が得点が高く、飲食によって睡眠を確保している傾向がみられた。標準化係数を比較すると、性、年齢、落ち込み状態、ストレスの程度の影響が大きかった。

D. 考察

(1) ストレス対処に関する健康志向行動の構造とその影響要因

ストレス対処に関する個々の行動間の相関に関しては、多くの行動間で正の相関がみられたが、いくつかの行動間ではむしろ負の相関がみられた。また因子分析を用いて、ストレス対処に関する健康志向行動の構造を分析した結果、喫煙、飲酒、ギャンブルという一連の嗜好に基づく「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、買物、食事、他者との会話などの「日常生活行動によるストレス対処」、ねてしまう、のんびりする、テレビ・ラジオを見るなどの「休養によるストレス対処」、趣味・スポーツ、計画的な休暇などの「自己で完結する積極的ストレス対処」、周囲の人や専門家などへの相談といった「他者を利用する積極的ストレス対処」の5つの因子が抽出された。これらの因子の意味を分析すると、ストレス対処という同じ目的であっても、それぞれの行動の特性、それぞれの行動を実践する国民の特性が大きく異なる可能性がある。

影響要因との関連では、多くの因子で性の影響が大きかったが、影響の方向は因子によって異なり、男性の方が「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、「休養によるストレス対処」、「自己で完結する積極的ストレス対処」を、女性の方が「日常生活行動によるストレス対処」、「他者を利用する積極的ストレス対処」を実践していた。飲酒、喫煙、ギャンブルに関しては男性の方が実施する傾向があり、休養に関しては「休日に家でのおんびり過ごす」という生活パターンが、特に仕事を有する男性に多くみられることから、男性の方がこれらの行動をストレス対処のために実践しやすいと考えられる。一方、買物や食事によって、あるいは人に話してストレスを発散するという行動様式は、女性一般にみられると考えられる。また女性は、病気やストレスを認知すると他者に相談する傾向があることは過去の研究でも報告されている。

年齢との関連では、年齢の低い者が「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、「日常生活行動によるストレス対処」、「自己で完結する積極的ストレス対処」、「他者を利用する積極的ストレス対処」を実践していた。また居住地との関連では、都市部に居住している者の方が「休養によるストレス対処」、「自己で完結する積極的ストレス対処」、「他者を利用する積極的ストレス対処」を実践していた。これは、年齢の低い者、都市部に居住する者はストレスの程度が大きく、ストレス対処のために何らかの行動を実践する必要があるためと考えられる。

心身の訴えとの関連では、頭痛、めまい、どうき、胃痛、肩こり、腰痛、疲れなどの身体的な愁訴の影響は因子間で大きな差はみられなかったが、「イライラする」、「気持ちにゆとりがない」といった精神的な愁訴の影響に差がみられた。つまりイライラする者、気持ちにゆとりがない者の方が「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、「日常生活行動によるストレス対処」、「休養によるストレス対処」、「他者を利用する積極的ストレス対処」を実践していたが、「自己で完結する積極的ストレス対処」に関しては、逆にイライラしない者、気持ちにゆとりがある者の方が実践していた。これは、自分自身の力による積極的ストレス対処は精神的にゆとりがあってはじめて実践できる行動であり、精神的にゆとりがないとそれ以外のストレス対処しか実践できないことを示している。あるいは逆に、自分自身の力で積極的にストレス対処することによって精神的ゆとりが得られる可能性もある。

また「健康のことが気になる」者の方が「日常生活行動によるストレス対処」、「休養によるストレス対処」、「自己で完結する積極的ストレス対処」、「他者を利用する積極的ストレス対処」を実践していたが、「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」との関連はみられなかった。これは「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」が健康観や健康意識とは異なる意識によって誘発されており、他のストレス対処行動とは性格が異なることを示唆している。

落ち込み状態との関連では、落ち込みが大きい者の方が「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、「休養によるストレス対処」を、小さい者の方が「自己で完結する積極的ストレス対処」、「他者を利用する積極的

ストレス対処」を実践していた。これは、抑うつ状態になると、積極的にストレスを「克服」しようとする意志が希薄になり、飲酒・喫煙・ギャンブル、あるいは就寝といった、ストレスから「逃避」しようとする傾向があることを示唆している。

ストレスの程度とストレスに対する周囲のサポートとの関連では、両者の影響の方向の組み合わせによって異なる行動を実践していた。つまり、ストレスとサポートがともに小さい者は「休養によるストレス対処」を、ストレスは小さいがサポートが大きい者は「自己で完結する積極的ストレス対処」を、ストレスは大きいがサポートが小さい者は「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」を、ストレスとサポートがともに大きい者は「他者を利用する積極的ストレス対処」を、それぞれ実践していた。これは、ストレスが小さい場合、サポートが小さければ「休養によるストレス対処」を、サポートが大きくなれば「自己で完結する積極的ストレス対処」を実践し、ストレスが大きい場合、サポートが小さければ「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」を、サポートが大きくなれば「他者を利用する積極的ストレス対処」を実践することを示している。上述したように、「休養によるストレス対処」と「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」は「ストレスから逃避する行動」、「自己で完結する積極的ストレス対処」と「他者を利用する積極的ストレス対処」は「ストレスを積極的に克服する行動」と捉えることができる。したがって、ストレスが小さい場合でも大きい場合でも、周囲のサポートが大きくなれば、「ストレスから逃避する行動」から「ストレスを積極的に克服する行動」に変容することが可能であると考えられる。

睡眠時間、睡眠による休養充足度との関連では、睡眠時間が長く休養充足度が大きい者の方が「休養によるストレス対処」を実践し、睡眠時間は短い休養充足度が大きい者は「自己で完結する積極的ストレス対処」を実践していた。上述したように、両者ともにストレスが小さい場合の対処行動であるが、同じように休養充足度が大きいのであれば、長時間の睡眠によってストレスから逃避するよりも、睡眠時間が短くても積極的にストレスを克服する方が、心身の健康や生活満足度の観点からは望ましいと考えられる。

睡眠に関する問題との関連では、「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、「日常生活行動によるストレス対処」、「休養によるストレス対処」は多くの問題と関連していたが、「自己で完結する積極的ストレス対処」、「他者を利用する積極的ストレス対処」との関連はほとんどみられなかった。これは、「ストレスを積極的に克服する行動」は睡眠に関する問題が少ない場合にはじめて実践できる行動であり、睡眠に関する問題が多いと「ストレスから逃避する行動」しか実践できないことを示している。あるいは逆に、「ストレスを積極的に克服する行動」によって睡眠に関する問題をも克服できることも考えられる。

「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」は、身体的な健康状態を悪化させるため、「心身の健康」の観点からは望ましい行動とはいえない。また「休養によるストレス対処」は、身体的な健康状態を悪化させることはないが、「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」と同様に、「ストレスから逃避する行動」である。一方、「自己で完結する積極的ストレス対処」と「他者を利用する積極的ストレス対処」は、精神的ゆとりや睡眠に関する問題の少なさと密接に結びついた「ストレスを積極的に克服する行動」であり、「心身の健康」の観点から望ましい行動である。上述したように、抑うつが小さく、ストレスに対する周囲のサポートが大きければ、「ストレスを積極的に克服する行動」を実践することが可能になるため、家庭、職域、地域などにおいて、抑うつやストレスを軽減するためのサポート体制を確立することが必要である。

(2) 睡眠に関する健康志向行動の構造とその影響要因

睡眠に関する個々の行動間で正の相関がみられたことから、これらの行動の背景には「十分な睡眠をとろう」とする共通の意識が潜在していると考えられる。しかし因子分析を用いて、睡眠に関する健康志向行動の構造を分析した結果、規則正しい生活、入浴、軽い運動、読書や音楽鑑賞などの、生活リズムや生活習慣を変更するこ

とによって睡眠を確保しようとする行動（生活習慣変更による睡眠確保）と、飲酒、軽い飲食などの、飲食によって睡眠を確保しようとする行動（飲食による睡眠確保）の2つの因子が抽出された。これは、意識が行動を誘発する過程で行動を促進・阻害する要因が介在していることが原因であると考えられる。例えば「就寝前に飲食をするのは美容と健康のためによくない」という睡眠確保とは別の意識が「飲食による睡眠確保」を阻害している可能性がある。

一方「睡眠薬などの薬を使用した」に関しては、2つの因子と明確には結びついておらず、他の行動とは独立していることが示された。この原因として、睡眠薬が、睡眠の確保というよりはむしろ、不眠症の改善のために使用されており、睡眠の状態がかなり悪化している場合に実践される特殊な行動であるためと考えられる。

影響要因との関連では、両因子ともに性、年齢の影響が大きかったが、影響の方向は両因子で異なっていた。性に関しては、男性の方が「飲食による睡眠確保」を、女性の方が「生活習慣変更による睡眠確保」を実践していた。また年齢に関しては、年齢の低い者が「飲食による睡眠確保」を、年齢の高い者が「生活習慣変更による睡眠確保」を実践していた。これは、女性や年齢の高い者が「就寝前に飲食をするのは美容や健康のためによくない」という意識をもっているため、飲食よりも生活習慣変更によって睡眠を確保しようとする傾向があるためと考えられる。また「健康のことが気になる」者が「生活習慣変更による睡眠確保」を実践し、「飲食による睡眠確保」を実践していないことから、就寝前の飲食は健康に悪いという意識が潜在していると考えられる。

居住地との関連では、両因子ともに、都市部に居住している者の方が行動を実践している傾向がみられた。これは都市部において、通勤・通学の長距離化、24時間営業の店舗の増加などによる夜型化生活など進行し、十分な睡眠の確保が困難になっているためと考えられる。

落ち込み、ストレスの程度が大きい者、ストレスに対する周囲のサポートが小さい者の方が「飲食による睡眠確保」を、ストレスに対する周囲のサポートが大きい者の方が「生活習慣変更による睡眠確保」を実践している傾向がみられた。過度のストレスや抑うつ傾向が睡眠障害を誘発し、睡眠確保の行動を誘発すると考えられたが、本研究の結果、過度のストレスは、生活習慣の変更ではなく飲食による睡眠確保の行動を誘発していることが示された。また家族や友人などの周囲のサポートによってストレスや抑うつが軽減されることは知られているが、本研究の結果は、ストレスと周囲のサポートとのバランスが睡眠確保の行動に影響を与えることを示唆している。つまり周囲のサポートが大きい場合、ストレスによる睡眠障害の程度は相対的に小さく、生活習慣を若干変更することによって睡眠確保が可能になる。一方周囲のサポートが小さい場合、相対的に過大となるストレスによる睡眠障害の程度は大きくなるが、そのような睡眠障害は、生活習慣の変更では解決できず、飲食、特にアルコールの摂取によって解決しなければならなくなると考えられる。

睡眠時間と睡眠に関する健康志向行動との関連はみられず、客観的な睡眠時間の不足が睡眠確保の行動を誘発していないことが示された。つまり国民はそれぞれ、自分自身にとって適正な睡眠時間を認識しており、それに対して現状の睡眠時間が相対的に不足している場合に睡眠確保の行動を実践していると考えられる。したがって、「1日〇〇時間の睡眠をとりましょう」といった、医学的見地からの適正な睡眠時間に基づく政策は、「自分自身にとって適正な睡眠時間」がそれぞれ異なる国民にとって全く無意味であることを十分に認識する必要がある。

睡眠による休養充足度との関連では、休養充足度が大きい者の方が「生活習慣変更による睡眠確保」を実践している傾向がみられたが、「飲食による睡眠確保」との関連はみられなかった。休養充足度と睡眠確保の行動との間の因果関係を仮定することはできないが、休養充足度は、飲食ではなく生活習慣変更による睡眠確保の行動に密接に結びついていることを示唆している。

睡眠を含めた「心身の健康」の観点からみると、「飲食による睡眠確保」は適正な体重の維持という点では望ましくなく、特にアルコール摂取による睡眠確保は、過度の摂取やアルコール依存症に結びつく危険性もある。一方「生活習慣変更による睡眠確保」は睡眠による休養充足度と密接に結びついており、十分な睡眠を確保する

ための行動として望ましいと考えられる。したがって「飲食による睡眠確保」ではなく「生活習慣変更による睡眠確保」の行動を促進するために、「就寝前の飲食は美容と健康のためによくない」という知識や態度を普及するための啓発活動を実施すること、過度のストレスが「飲食による睡眠確保」を誘発しないように家庭、職域、地域などにおいてサポート体制を確立すること、が必要である。

E. 結論

平成12年保健福祉動向調査の個票データを用いて、心身の健康の増進に深く関連する「ストレス対処」と「睡眠」に関する国民の健康志向行動の構造を分析した結果、以下のことが明らかとなった。

①ストレス対処に関する健康志向行動は、喫煙、飲酒、ギャンブルという一連の嗜好に基づく「酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処」、買物、食事、他者との会話などの「日常生活行動によるストレス対処」、ねてしまう、のんびりする、テレビを観たり、ラジオを聴いたりするなどの「休養によるストレス対処」、趣味・スポーツ、計画的な休暇などの「自己で完結する積極的ストレス対処」、周囲の人や専門家などへの相談といった「他者を利用する積極的ストレス対処」の5つに分類できる。「心身の健康」の観点からみると、後二者の「ストレスを積極的に克服する行動」が望ましく、それを促進するためには家庭、職域、地域などにおいて、抑うつやストレスを軽減するためのサポート体制を確立することが必要である。

②睡眠に関する健康志向行動は、規則正しい生活、入浴、軽い運動、読書や音楽鑑賞などの、生活リズムや生活習慣を変更することによって睡眠を確保しようとする行動（生活習慣変更による睡眠確保）と、飲酒、軽い飲食などの、飲食によって睡眠を確保しようとする行動（飲食による睡眠確保）の2つに分類できる。「心身の健康」の観点からみると「飲食による睡眠確保」は望ましくないため、「就寝前の飲食は美容と健康のためによくない」という知識や態度を普及するための啓発活動を実施すること、過度のストレスが「飲食による睡眠確保」を誘発しないように家庭、職域、地域などにおいてサポート体制を確立することが必要である。

表1. ストレス対処に関する健康志向行動間の相関係数(1)

	c1	c2	c3	c4	c5
c1 なやみやストレスの内容の解決に 積極的に取り組む		0.096 **	0.081 **	0.145 **	0.077 **
c2 計画的に休暇をとる	0.096 **		0.032 **	0.028 **	0.091 **
c3 人に話して発散する	0.081 **	0.032 **		0.085 **	0.000
c4 周囲の人や専門家などに相談する	0.145 **	0.028 **	0.085 **		-0.002
c5 趣味・スポーツにうちこむ	0.077 **	0.091 **	0.000	-0.002	
c6 動物(ペット)と遊ぶ	0.022 **	0.051 **	0.042 **	0.035 **	0.070 **
c7 なにか食べる	0.023 **	0.049 **	0.149 **	0.037 **	0.013 *
c8 買い物をする	0.018 **	0.061 **	0.190 **	0.025 **	0.038 **
c9 テレビを見たりラジオをきいたりする	-0.025 **	0.024 **	0.027 **	0.016 **	0.022 **
c10 のんびりする	0.069 **	0.116 **	0.037 **	0.009	0.081 **
c11 ギャンブル・勝負ごとをする	-0.030 **	0.027 **	-0.037 **	-0.018 **	0.054 **
c12 タバコをすう	0.003	0.026 **	-0.017 **	-0.002	0.018 **
c13 アルコール飲料(酒)をのむ	0.018 **	0.025 **	-0.016 **	-0.006	0.064 **
c14 じっとたえる	0.003	-0.021 **	-0.028 **	0.034 **	-0.048 **
c15 ねてしまう	0.012 *	0.047 **	0.049 **	0.019 **	0.001

(* p<0.05, ** p<0.01)

表2. ストレス対処に関する健康志向行動間の相関係数(2)

	c6	c7	c8	c9	c10
c1 なやみやストレスの内容の解決に 積極的に取り組む	0.022 **	0.023 **	0.018 **	-0.025 **	0.069 **
c2 計画的に休暇をとる	0.051 **	0.049 **	0.061 **	0.024 **	0.116 **
c3 人に話して発散する	0.042 **	0.149 **	0.190 **	0.027 **	0.037 **
c4 周囲の人や専門家などに相談する	0.035 **	0.037 **	0.025 **	0.016 **	0.009
c5 趣味・スポーツにうちこむ	0.070 **	0.013 *	0.038 **	0.022 **	0.081 **
c6 動物(ペット)と遊ぶ		0.075 **	0.096 **	0.081 **	0.051 **
c7 なにか食べる	0.075 **		0.290 **	0.156 **	0.082 **
c8 買い物をする	0.096 **	0.290 **		0.128 **	0.081 **
c9 テレビを見たりラジオをきいたりする	0.081 **	0.156 **	0.128 **		0.152 **
c10 のんびりする	0.051 **	0.082 **	0.081 **	0.152 **	
c11 ギャンブル・勝負ごとをする	0.019 **	0.003	-0.034 **	0.025 **	-0.015 *
c12 タバコをすう	0.039 **	0.011	-0.048 **	0.057 **	0.029 **
c13 アルコール飲料(酒)をのむ	0.015 **	0.011	-0.042 **	0.022 **	0.009
c14 じっとたえる	0.007	0.052 **	0.003	0.020 **	-0.013 *
c15 ねてしまう	0.048 **	0.165 **	0.070 **	0.103 **	0.153 **

(* p<0.05, ** p<0.01)

表3. ストレス対処に関する健康志向行動間の相関係数(3)

	c11	c12	c13	c14	c15
c1 なやみやストレスの内容の解決に積極的に取り組む	-0.030 **	0.003	0.018 **	0.003	0.012 *
c2 計画的に休暇をとる	0.027 **	0.026 **	0.025 **	-0.021 **	0.047 **
c3 人に話して発散する	-0.037 **	-0.017 **	-0.016 **	-0.028 **	0.049 **
c4 周囲の人や専門家などに相談する	-0.018 **	-0.002	-0.006	0.034 **	0.019 **
c5 趣味・スポーツにうちこむ	0.054 **	0.018 **	0.064 **	-0.048 **	0.001
c6 動物(ペット)と遊ぶ	0.019 **	0.039 **	0.015 **	0.007	0.048 **
c7 なにか食べる	0.003	0.011	0.011	0.052 **	0.165 **
c8 買い物をする	-0.034 **	-0.048 **	-0.042 **	0.003	0.070 **
c9 テレビを見たりラジオをきいたりする	0.025 **	0.057 **	0.022 **	0.020 **	0.103 **
c10 のんびりする	-0.015 *	0.029 **	0.009	-0.013 *	0.153 **
c11 ギャンブル・勝負ごとをする		0.235 **	0.145 **	-0.007	0.036 **
c12 タバコをすう	0.235 **		0.301 **	0.018 **	0.087 **
c13 アルコール飲料(酒)をのむ	0.145 **	0.301 **		-0.005	0.070 **
c14 じっとたえる	-0.007	0.018 **	-0.005		0.054 **
c15 ねてしまう	0.036 **	0.087 **	0.070 **	0.054 **	

(* p<0.05, ** p<0.01)

表4. 睡眠に関する健康志向行動間の相関係数(1)

	s1	s2	s3	s4
s1 アルコール飲料(酒)をのんだ		0.068 **	0.353 **	0.150 **
s2 睡眠薬などの薬を使用した	0.068 **		0.044 **	0.081 **
s3 軽く食べたりのんだりした	0.353 **	0.044 **		0.215 **
s4 軽い運動(ストレッチ)をした	0.150 **	0.081 **	0.215 **	
s5 入浴した	0.228 **	0.060 **	0.309 **	0.344 **
s6 本を読んだり音楽をきいたりした	0.162 **	0.062 **	0.253 **	0.294 **
s7 規則正しい生活をこころがけた	0.097 **	0.063 **	0.123 **	0.258 **

(** p<0.01)

表5. 睡眠に関する健康志向行動間の相関係数(2)

	s5	s6	s7
s1 アルコール飲料(酒)をのんだ	0.228 **	0.162 **	0.097 **
s2 睡眠薬などの薬を使用した	0.060 **	0.062 **	0.063 **
s3 軽く食べたりのんびりした	0.309 **	0.253 **	0.123 **
s4 軽い運動(ストレッチ)をした	0.344 **	0.294 **	0.258 **
s5 入浴した		0.339 **	0.362 **
s6 本を読んだり音楽をきいたりした	0.339 **		0.255 **
s7 規則正しい生活をこころがけた	0.362 **	0.255 **	

(** p<0.01)

表6. ストレス対処に関する健康志向行動の因子分析の結果(回転後の成分行列)

	ストレス 対処因子1	ストレス 対処因子2	ストレス 対処因子3	ストレス 対処因子4	ストレス 対処因子5
c12 タバコをすう	0.753	-0.024	0.112	-0.016	0.034
c13 アルコール飲料(酒)をのむ	0.689	-0.021	0.030	0.053	0.058
c11 ギャンブル・勝負ごとをする	0.616	0.007	-0.036	0.062	-0.105
c8 買い物をする	-0.104	0.719	0.099	0.075	-0.063
c7 なにか食べる	0.024	0.635	0.300	-0.077	-0.006
c3 人に話して発散する	-0.010	0.622	-0.170	0.003	0.252
c15 ねてしまう	0.133	0.100	0.603	-0.070	0.063
c10 のんびりする	-0.109	-0.043	0.599	0.391	0.036
c9 テレビを見たりラジオをきいたりする	0.030	0.219	0.517	0.061	-0.185
c5 趣味・スポーツにうちこむ	0.086	0.009	-0.030	0.643	0.005
c2 計画的に休暇をとる	-0.004	-0.009	0.178	0.516	0.199
c14 じっとたえる	-0.005	-0.118	0.396	-0.479	0.253
c4 周囲の人や専門家などに相談する	0.006	0.101	-0.007	-0.104	0.696
c1 なやみやストレスの内容の解決に 積極的に取り組む	-0.026	-0.008	-0.012	0.261	0.692
c6 動物(ペット)と遊ぶ	0.076	0.254	0.105	0.235	-0.009
固有値	1.48	1.46	1.33	1.22	1.19
寄与率	9.8%	9.7%	8.9%	8.2%	7.9%

表7. 睡眠に関する健康志向行動の因子分析の結果（回転後の成分行3

	睡眠因子1	睡眠因子2
s7 規則正しい生活をこころがけた	0.725	-0.073
s5 入浴した	0.669	0.312
s4 軽い運動（ストレッチ）をした	0.635	0.159
s6 本を読んだり音楽をきいたりした	0.592	0.246
s1 アルコール飲料（酒）をのんだ	-0.025	0.823
s3 軽く食べたりのんだりした	0.192	0.763
s2 睡眠薬などの薬を使用した	0.148	-0.074
固有値	1.79	1.45
寄与率	25.5%	20.8%

表8. ストレス対処因子の得点と影響要因との相関係数

	ストレス 対処因子1	ストレス 対処因子2	ストレス 対処因子3	ストレス 対処因子4	ストレス 対処因子5
性(男性)	0.333 **	-0.364 **	0.039 **	0.108 **	-0.045 **
年齢(歳)	-0.163 **	-0.192 **	-0.032 **	-0.090 **	-0.102 **
居住地(郡部)	-0.025 **	-0.035 **	-0.045 **	-0.048 **	-0.036 **
現在の健康状態	-0.035 **	-0.001	-0.095 **	0.147 **	0.022 **
心身の訴え					
頭が重かったり頭痛がする	-0.014 *	0.127 **	0.072 **	-0.045 **	0.059 **
めまいがする	0.011	0.074 **	0.064 **	-0.059 **	0.037 **
どうき、息切れがする	0.012 *	0.019 **	0.077 **	-0.061 **	0.031 **
胃の具合が悪い	0.092 **	0.035 **	0.048 **	-0.031 **	0.052 **
便秘や下痢をする	0.067 **	0.069 **	0.075 **	-0.034 **	0.035 **
かたや首すじがこる	-0.001	0.133 **	0.060 **	-0.015 *	0.060 **
背中や腰が痛む	0.066 **	0.034 **	0.063 **	-0.036 **	0.031 **
つかれやすい	0.061 **	0.105 **	0.135 **	-0.061 **	0.057 **
前日のつかれが朝まで残っている	0.100 **	0.086 **	0.101 **	-0.023 **	0.076 **
イライラする	0.115 **	0.146 **	0.091 **	-0.105 **	0.057 **
気持ちにゆとりがない	0.098 **	0.089 **	0.124 **	-0.111 **	0.082 **
健康のことが気になる	0.000	0.035 **	0.112 **	-0.042 **	0.036 **
落ち込み状態	0.099 **	0.062 **	0.145 **	-0.203 **	-0.024 **
ストレスの程度	0.116 **	0.126 **	0.096 **	-0.143 **	0.100 **
ストレスに対する周囲のサポート	-0.107 **	0.037 **	-0.087 **	0.113 **	0.081 **
睡眠時間(分)	-0.039 **	-0.064 **	0.011	-0.017 **	-0.049 **
睡眠による休養充足度	-0.098 **	-0.083 **	-0.052 **	0.083 **	-0.069 **
睡眠に関する問題					
なかなかねつけない	0.038 **	0.055 **	0.051 **	-0.057 **	0.028 **
夜中に何度も目が覚める	0.003	0.042 **	0.049 **	-0.088 **	0.022 **
朝早く目が覚めてしまう	0.025 **	-0.020 **	0.043 **	-0.016 *	-0.011
朝起きると頭が痛い	-0.001	0.085 **	0.062 **	-0.046 **	0.036 **
朝、起きたい時刻に起床するのが むずかしい	0.086 **	0.121 **	0.080 **	-0.005	0.066 **
朝起きても熟睡感がない	0.093 **	0.102 **	0.104 **	-0.048 **	0.070 **
自分のいびきで、または息苦しくて 目が覚める	0.065 **	0.012 *	0.041 **	-0.007	0.018 **
眠ろうとして横になると足が むずむずする	0.033 **	0.026 **	0.054 **	-0.027 **	0.023 **
眠ってはいけないときに 起きていられない	0.031 **	0.046 **	0.064 **	-0.020 **	0.050 **

(* p<0.05, ** p<0.01)

表9. 睡眠因子の得点と影響要因との相関係数

	睡眠因子1	睡眠因子2
性(男性)	-0.155 **	0.231 **
年齢(歳)	0.095 **	-0.125 **
居住地(郡部)	-0.035 **	-0.027 **
現在の健康状態	0.000	-0.013
心身の訴え		
頭が重かったり頭痛がする	0.027 **	-0.025 **
めまいがする	0.012	-0.003
どうき、息切れがする	0.001	-0.002
胃の具合が悪い	-0.009	0.053 **
便秘や下痢をする	-0.017 *	0.037 **
かたや首すじがこる	0.059 **	0.009
背中や腰が痛む	-0.010	0.026 **
つかれやすい	0.013	0.050 **
前日のつかれが朝まで残っている	-0.014	0.071 **
イライラする	-0.029 **	0.063 **
気持ちにゆとりがない	-0.016 *	0.074 **
健康のことが気になる	0.084 **	-0.009
落ち込み状態	0.000	0.111 **
ストレスの程度	0.009	0.122 **
ストレスに対する周囲のサポート	0.055 **	-0.091 **
睡眠時間(分)	0.020 *	-0.055 **
睡眠による休養充足度	0.052 **	-0.104 **
睡眠に関する問題		
なかなかねつけない	0.043 **	0.050 **
夜中に何度も目が覚める	0.056 **	0.013
朝早く目が覚めてしまう	0.077 **	0.052 **
朝起きると頭が痛い	0.043 **	0.002
朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい	-0.026 **	0.063 **
朝起きてても熟睡感がない	0.005	0.100 **
自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める	-0.008	0.043 **
眠ろうとして横になると足がむずむずする	0.007	0.031 **
眠ってはいけないときに起きてられない	-0.030 **	0.036 **

(* p<0.05, ** p<0.01)

表10. ストレス対処因子1 (酒・たばこ・ギャンブルによるストレス対処) の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果

	回帰係数		標準化 係数	t 値
	推定値	標準誤差		
定数	-0.078	0.089		-0.88
性(男性)	0.756	0.016	0.360	46.67 **
年齢(歳)	-0.007	0.001	-0.117	-13.28 **
居住地(郡部)	-0.003	0.005	-0.004	-0.56
現在の健康状態	-0.012	0.009	-0.012	-1.34
心身の訴え				
頭が重かったり頭痛がする	-0.074	0.021	-0.030	-3.54 **
めまいがする	-0.026	0.029	-0.007	-0.88
どうき、息切れがする	-0.029	0.031	-0.008	-0.95
胃の具合が悪い	0.123	0.022	0.045	5.70 **
便秘や下痢をする	0.062	0.020	0.025	3.18 **
かたや首すじがこる	0.009	0.017	0.004	0.54
背中や腰が痛む	0.101	0.017	0.047	5.88 **
つかれやすい	0.026	0.018	0.012	1.44
前日のつかれが朝まで残っている	0.084	0.019	0.036	4.34 **
イライラする	0.116	0.021	0.047	5.45 **
気持ちにゆとりがない	0.012	0.021	0.005	0.54
健康のことが気になる	-0.029	0.019	-0.013	-1.54
落ち込み状態	0.004	0.001	0.032	3.35 **
ストレスの程度	0.046	0.011	0.039	4.17 **
ストレスに対する周囲のサポート	-0.066	0.011	-0.044	-5.73 **
睡眠時間(分)	0.000	0.000	0.012	1.43
睡眠による休養充足度	-0.002	0.013	-0.001	-0.15
睡眠に関する問題				
なかなかねつけない	0.059	0.021	0.022	2.82 **
夜中に何度も目が覚める	0.013	0.020	0.005	0.64
朝早く目が覚めてしまう	0.030	0.019	0.013	1.59
朝起きると頭が痛い	-0.017	0.034	-0.004	-0.50
朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい	0.129	0.021	0.049	6.12 **
朝起きても熟睡感がない	0.008	0.020	0.003	0.38
自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める	0.227	0.051	0.033	4.42 **
眠ろうとして横になると足がむずむずする	0.142	0.044	0.024	3.20 **
眠ってはいけないときに起きていられない	-0.020	0.044	-0.003	-0.46
自由度調整済みR ²	0.183			

(** p<0.01)

表11. ストレス対処因子2（日常生活行動によるストレス対処）の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果

	回帰係数		標準化 係数	t 値
	推定値	標準誤差		
定数	0.467	0.089		5.26 **
性(男性)	-0.817	0.016	-0.383	-50.52 **
年齢(歳)	-0.013	0.001	-0.193	-22.33 **
居住地(郡部)	-0.005	0.005	-0.007	-0.94
現在の健康状態	0.034	0.009	0.033	3.63 **
心身の訴え				
頭が重かったり頭痛がする	0.021	0.021	0.008	0.99
めまいがする	-0.026	0.029	-0.007	-0.89
どうき、息切れがする	0.005	0.031	0.001	0.17
胃の具合が悪い	-0.001	0.022	0.000	-0.03
便秘や下痢をする	0.046	0.020	0.018	2.37 *
かたや首すじがこる	0.073	0.017	0.034	4.36 **
背中や腰が痛む	0.034	0.017	0.015	1.95
つかれやすい	0.054	0.018	0.025	3.01 **
前日のつかれが朝まで残っている	0.018	0.019	0.008	0.93
イライラする	0.170	0.021	0.067	7.95 **
気持ちにゆとりがない	-0.017	0.021	-0.007	-0.81
健康のことが気になる	0.109	0.019	0.048	5.88 **
落ち込み状態	0.001	0.001	0.011	1.12
ストレスの程度	0.004	0.011	0.003	0.34
ストレスに対する周囲のサポート	0.063	0.011	0.042	5.52 **
睡眠時間(分)	0.000	0.000	0.000	-0.02
睡眠による休養充足度	0.021	0.013	0.015	1.63
睡眠に関する問題				
なかなかねつけない	-0.002	0.021	-0.001	-0.10
夜中に何度も目が覚める	0.055	0.020	0.022	2.73 **
朝早く目が覚めてしまう	0.131	0.019	0.053	6.86 **
朝起きると頭が痛い	0.072	0.034	0.017	2.15 *
朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい	0.093	0.021	0.035	4.43 **
朝起きても熟睡感がない	0.025	0.020	0.011	1.28
自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める	0.144	0.051	0.021	2.81 **
眠ろうとして横になると足がむずむずする	0.024	0.044	0.004	0.54
眠ってはいけないときに起きていられない	0.127	0.044	0.021	2.89 **
自由度調整済みR ²	0.212			

(* p<0.05, ** p<0.01)

表12. ストレス対処因子3（休養によるストレス対処）の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果

	回帰係数		標準化 係数	t 値
	推定値	標準誤差		
定数	-0.345	0.094		-3.65 **
性(男性)	0.125	0.017	0.060	7.26 **
年齢(歳)	-0.001	0.001	-0.012	-1.28
居住地(郡部)	-0.030	0.006	-0.042	-5.33 **
現在の健康状態	-0.009	0.010	-0.009	-0.94
心身の訴え				
頭が重かったり頭痛がする	0.014	0.022	0.006	0.64
めまいがする	0.039	0.031	0.011	1.27
どうき、息切れがする	0.044	0.033	0.012	1.36
胃の具合が悪い	-0.059	0.023	-0.022	-2.59 *
便秘や下痢をする	0.066	0.021	0.026	3.17 **
かたや首すじがこる	0.071	0.018	0.034	4.00 **
背中や腰が痛む	0.033	0.018	0.015	1.81
つかれやすい	0.156	0.019	0.074	8.23 **
前日のつかれが朝まで残っている	0.029	0.021	0.013	1.41
イライラする	-0.012	0.023	-0.005	-0.51
気持ちにゆとりがない	0.146	0.023	0.060	6.40 **
健康のことが気になる	0.154	0.020	0.069	7.82 **
落ち込み状態	0.007	0.001	0.057	5.50 **
ストレスの程度	-0.027	0.012	-0.023	-2.29 *
ストレスに対する周囲のサポート	-0.085	0.012	-0.058	-6.96 **
睡眠時間(分)	0.000	0.000	0.034	3.81 **
睡眠による休養充足度	0.084	0.014	0.064	6.16 **
睡眠に関する問題				
なかなかねつけない	-0.004	0.022	-0.002	-0.20
夜中に何度も目が覚める	-0.012	0.021	-0.005	-0.55
朝早く目が覚めてしまう	0.064	0.020	0.027	3.15 **
朝起きると頭が痛い	0.088	0.036	0.021	2.46 *
朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい	0.116	0.022	0.044	5.18 **
朝起きても熟睡感がない	0.113	0.021	0.050	5.41 **
自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める	0.127	0.055	0.019	2.33 *
眠ろうとして横になると足がむずむずする	0.157	0.047	0.027	3.35 **
眠ってはいけないときに起きていられない	0.223	0.047	0.038	4.77 **
自由度調整済みR ²	0.062			

(* p<0.05, ** p<0.01)

表13. ストレス対処因子4（自己で完結する積極的ストレス対処）の因子得点を従属変数とした重回帰分析の結果

	回帰係数		標準化 係数	t 値
	推定値	標準誤差		
定数	-0.018	0.095		-0.19
性(男性)	0.272	0.017	0.129	15.72 **
年齢(歳)	-0.003	0.001	-0.052	-5.61 **
居住地(郡部)	-0.027	0.006	-0.037	-4.74 **
現在の健康状態	0.059	0.010	0.058	5.97 **
心身の訴え				
頭が重かったり頭痛がする	0.053	0.022	0.021	2.37 *
めまいがする	-0.017	0.031	-0.005	-0.54
どうき、息切れがする	-0.014	0.033	-0.004	-0.44
胃の具合が悪い	0.023	0.023	0.008	0.99
便秘や下痢がする	0.029	0.021	0.012	1.40
かたや首すじがこる	0.068	0.018	0.032	3.78 **
背中や腰が痛む	0.000	0.018	0.000	0.00
つかれやすい	-0.002	0.019	-0.001	-0.10
前日のつかれが朝まで残っている	0.058	0.021	0.025	2.82 **
イライラする	-0.104	0.023	-0.042	-4.55 **
気持ちにゆとりがない	-0.093	0.023	-0.037	-4.06 **
健康のことが気になる	0.118	0.020	0.052	5.93 **
落ち込み状態	-0.016	0.001	-0.119	-11.66 **
ストレスの程度	-0.067	0.012	-0.056	-5.70 **
ストレスに対する周囲のサポート	0.100	0.012	0.067	8.13 **
睡眠時間(分)	0.000	0.000	-0.022	-2.54 *
睡眠による休養充足度	0.042	0.014	0.031	3.05 **
睡眠に関する問題				
なかなかねつけない	0.014	0.022	0.005	0.63
夜中に何度も目が覚める	-0.030	0.021	-0.012	-1.41
朝早く目が覚めてしまう	0.056	0.020	0.023	2.75 **
朝起きると頭が痛い	0.004	0.036	0.001	0.11
朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい	0.048	0.022	0.018	2.12 *
朝起きても熟睡感がない	-0.006	0.021	-0.003	-0.28
自分のいびきで、または息苦しくて目が覚める	-0.011	0.055	-0.002	-0.20
眠ろうとして横になると足がむずむずする	0.014	0.047	0.002	0.30
眠ってはいけないうきに起きていられない	-0.080	0.047	-0.014	-1.70
自由度調整済みR ²	0.078			

(* p<0.05, ** p<0.01)