

今号の
トピックス

「高校生のスマホ利用と不眠・抑うつに関する研究」の紹介

若手研究者でTHInet 開発委員の田村晴香(名古屋大学大学院)さんが、IJERPH 誌に執筆した上記タイトルの論文について、その概要を紹介し、その動機を「10 年程前にまだ新米看護職だった頃、子どもたちの間でネット利用時間が急増する状況に直面し、危機感や不安を抱えていた。そんな時に同じ思いを持つ養護教諭の先生と出会い、高校生への調査研究を行いました」と。興味を持たれた方は、是非論文もお読み下さい。(編集部)

論文名「高校生のスマホ利用と不眠・抑うつとの関連の検討」

＜研究目的＞高校生を対象にスマホ利用状況と睡眠状態や生活習慣、精神的健康状態の実態を明らかにし、関連性を検討した。

＜研究方法＞無記名自記式アンケート調査 (2014 年 6 月～7 月実施)

- 調査対象 県立A高等学校全校生徒のうち 295 名 (有効回答率 85.2%)
- 調査項目 基本属性、スマホ等利用状況、アテネ不眠尺度、睡眠状況、CES-D (抑うつ尺度)、日常生活(通学時間・帰宅時刻、部活の所属・回数、朝食の欠食回数 等)
- 分析方法 ロジスティック回帰分析

本内容については
IJERPH 誌を参照



<https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>

結果 (縦軸:オッズ比[OR]=不眠・抑うつの起こりやすさ(OR=1.0 と比較して何倍起こりやすいか)、横軸: 利用時間、* $P<0.005$ 有意差あり)

図1 スマホ利用時間



図2 SNS 利用時間



図3 オンラインチャット利用時間



＜本研究から分かったこと(抜粋)＞

- スマホ長時間利用は不眠の関連要因であった。特に5時間以上では、1時間未満に比べて 3.89 倍不眠になりやすい。また、オンラインチャット利用は120分以上では30分未満に比べて 2.81 倍不眠になりやすい。
- SNS やオンラインチャットの長時間利用は抑うつの関連要因であった。特に120分以上では、30分未満に比べて SNS では3.63 倍、チャットでは3.14 倍抑うつになりやすい。

＜考察＞

先行研究では、SNS (Twitter・Instagram 等) やチャット (LINE 等) の利用が精神的健康問題に関連していること、ネット依存を引き起こしやすいこと等が既に報告されている。他者とコミュニケーションをとるといふSNSやチャットの性質が、過度な利用および睡眠習慣の乱れを引き起こし不眠症の一因となる。また、スマホを介した他者との関係性や依存性の高さが抑うつを引き起こしている可能性がある。

＜結論＞

スマホ長時間利用は不眠や抑うつに影響を及ぼす。不眠や抑うつ等の健康問題予防の観点からも、スマホおよびそのアプリの適切な利用時間について検討することが重要である。