

学童期の睡眠習慣が後の健康生活に及ぼす影響

Effect of Childhood Sleep Habits on Subsequent Health and Life

澤田 由美, 澤田 孝二

Yumi Sawada, Koji Sawada

キーワード：学童期, 睡眠習慣, 後の健康生活

概要

学童期に就寝起床が規則的だった（早寝早起きしていた）規則群とそれ以外の対照群の各質問項目の回答結果を比較した結果、学童期の朝食の摂取状況、運動習慣、学校生活、生活リズム、活動性、気分の安定性、健康状態、現在の就寝起床の状況、朝食の摂取状況、アルバイト実施状況、余暇の過ごし方、生活リズムなどで統計的な有意差が認められ、これらの項目では規則群が対照群に比べて望ましい傾向にある者の比率が高く、逆に問題が多いと思われる者の比率は低い傾向にあることが分かった。

このように、学童期に早寝早起きなど規則的な睡眠習慣を身につけていた者では、他の生活行動・習慣や健康状態も良好な傾向にあることがわかったが、健全な睡眠習慣により朝すっきりと目覚め、朝食もしっかり摂り、元気に登校し、有意義な学校生活を送ることができたのではないかと考えられる。また心身の状態も良く、学校以外でも充実した生活を送っていたのではないかと思われた。

また、学童期に早寝早起きなど規則的な睡眠習慣を身につけていた者ではそうでない者に比べて、大学生になった現在においても規則的な睡眠習慣を身につけている者の比率が高く、生活全般のリズムも規則的な傾向にあることから、子どもの頃に健全な睡眠習慣を身につけることが後の健康生活のためにも極めて重要であると思われた。

1. はじめに

睡眠、食事、運動など日々の生活習慣は心身の健康に大きく影響を及ぼし、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけていくことが極めて重要と考えられる。中でも睡眠は、疲労の解消や健全な発育のためにも極めて重要であり、短い睡眠や遅寝遅起きなど睡眠リズムの崩れは心身の不調をもたらすだけでなく、食事・学習・運動など他の生活行動にも様々な影響を及ぼすことが考えら

れる。例えば、睡眠のリズムが崩れて遅寝遅起きになってしまうと、朝すっきり目覚めず、朝食抜きになったり、排便のリズムも崩れがちになる。このような状態だと登校しても元気に学校生活を過ごすことができず、学習の成果も期待できないし、元気に身体活動に取り組むこともできないのではないかと思われる。また、子どもの頃に不規則な睡眠習慣が身につけてしまうと修正が容易ではなく、それが成長後も続いてしまう心配がある。

本研究においては、短期大学学生を対象として、

学童期および現在の健康生活の様子を調査し、学童期の睡眠習慣が他の生活習慣やその後の健康生活にどう影響しているかを分析したので、その概要を報告する。

2. 方法

2014年11月に保育系短期大学学生172名を対象として、学童期（小学生時代）および現在の健康生活の様子について質問紙を用いて調査し、回答の得られた158名分を分析した。質問項目は、学童期および現在の就寝起床状況、朝食摂取状況、運動習慣、学校生活、余暇の過ごし方、生活リズム、活動性、気分の安定性、健康状態、現在のアルバイト実施状況であり、学童期の就寝起床が規則的（早寝早起き）だった84名を規則群、残りの74名を対照群として、両群で他の質問項目の回答結果に違いがないかどうか X^2 検定¹⁾を用いて統計的に分析した。質問項目と選択肢は表1に示すとおりである。また、回答者全体の各質問項目の回答結果は表2に示すとおりである。

3. 結果と考察

(1) 学童期（小学生時代）の様子

「学童期の就寝起床状況」の回答結果をみると、「規則的だった（早寝早起きしていた）」が84名（53%）、「時々不規則になった（時々夜更かしをした）」が60名（38%）、「不規則なことが多かった（夜更かしすることが多かった）」が14名（9%）であり、「規則的であった（早寝早起きしていた）」と回答した84名を規則群、残りの74名を対照群とした。（表2を参照）

「朝食はいつも食べていた」と回答した者の比率は、規則群が89%、対照群が73%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「食べないことが多かった」と回答した者の比率は、規則群が2%、対照群が11%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。木村²⁾は、小中高校生を対象として食生活などの生活習慣を調査し、夜型生活者ほど朝食抜きが増えることを明らかにしている

表1. 質問項目と選択肢

質問項目	選択肢1	選択肢2	選択肢3
学童期の就寝起床状況	規則的だった	時々不規則になった	不規則のことが多かった
学童期の朝食摂取状況	毎日食べていた	食べないことが時々あった	食べないことが多かった
学童期の運動習慣	運動する機会が多かった	時々運動しないことがあった	運動する機会は少なかった
学童期の学校生活	楽しく過ごしていた	時々楽しくないことがあった	楽しく過ごすことは少なかった
学童期の余暇の過ごし方	有意義に過ごしていた	時々有意義に過ごせないことがあった	有意義に過ごすことは少なかった
学童期の生活リズム	規則的に生活していた	時々不規則になることがあった	不規則になることが多かった
学童期の活動性	活動的だった	活動的でも非活動的でもなかった	あまり活動的ではなかった
学童期の気分の安定性	安定していた	時々不安定になった	不安定なことが多かった
学童期の健康状態	良好だった	時々体調を崩すことがあった	体調を崩すことが多かった
現在の就寝起床状況	規則的である	時々不規則になる	不規則のことが多い
現在の朝食摂取状況	毎日食べている	食べないことが時々ある	食べないことが多い
現在の運動習慣	運動する機会が多い	時々運動不足になることがある	運動する機会は少ない
現在の学校生活	有意義に過ごしている	時々有意義に過ごせないことがある	有意義に過ごすことは少ない
現在のアルバイト実施状況	していない	週に1回かそれ以下	週に2回以上している
現在の余暇の過ごし方	有意義に過ごしている	時々有意義に過ごせないことがある	有意義に過ごすことは少ない
現在の生活リズム	規則的に生活している	時々不規則になることがある	不規則になることが多い
現在の活動性	活動的である	活動的でも非活動的でもない	あまり活動的ではない
現在の気分の安定性	安定している	時々不安定になる	不安定なことが多い
現在の健康状態	良好である	時々体調を崩すことがある	体調を崩すことが多い

表2. 回答の得られた158名の学童期と現在の各質問項目の回答結果

区 分		学童期								
		就寝起床	朝食	運動習慣	学校生活	余暇	生活リズム	活動性	気分変化	健康
選択肢1	人	84	129	79	128	100	102	95	122	127
	%	53.2	81.6	50	81	63.3	64.6	60.1	77.2	80.4
選択肢2	人	60	19	60	24	56	50	50	28	25
	%	38	12	38	15.2	35.4	31.6	31.6	17.7	15.8
選択肢3	人	14	10	19	6	2	6	13	8	6
	%	8.9	6.3	12	3.8	1.3	3.8	8.2	5.1	3.8
計	人	158	158	158	158	158	158	158	158	158
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100

区 分		現 在									
		就寝起床	朝食	運動習慣	学校生活	アルバイト	余暇	生活リズム	活動性	気分変化	健康
選択肢1	人	21	92	31	90	111	101	46	65	72	116
	%	13.3	58.2	19.6	57	70.3	63.9	29.1	41.1	45.6	73.4
選択肢2	人	63	51	65	64	24	53	77	83	65	41
	%	39.9	32.3	41.1	40.5	15.2	33.5	48.7	52.5	41.1	25.9
選択肢3	人	74	15	62	4	23	4	35	10	21	1
	%	46.8	9.5	39.2	2.5	14.6	2.5	22.2	6.3	13.3	0.6
計	人	158	158	158	158	158	158	158	158	158	158
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

が、今回の筆者らの分析結果と一致している。このように、規則群は対照群に比べて、朝食の摂取状況が望ましい傾向にあったが、健全な睡眠習慣により朝すっきりと目覚め、また登校までの時間にもゆとりがあり、朝食をしっかり食べることができていたのではないと思われる。逆に、睡眠のリズムの崩れがあった者では、朝すっきり目覚めることができず、食欲が出なかったり、登校までの時間的余裕もなく、朝食抜きになってしまった者もあったのではないと思われる。(表3, 表5, 表6を参照)

「運動する機会が多かった」と回答した者の比率は、規則群が62%, 対照群が37%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「運動する機会は少なかった」と回答した者の比率は、規則群が6%, 対照群が19%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。澤田ら³⁾は、短期大学生を対象として小学生時代の生活習慣について調査し、早寝早起きをしていた者ほど運動にも積極的に取り組む傾向にあったことを明らかにしているが、

今回の筆者らの分析結果と一致している。このように、規則群は対照群に比べて、よく運動する者が多い傾向にあったが、健全な睡眠のリズムにより前日の疲労も解消され、心身ともに良いコンディションで1日の生活を送ることができ、運動などにも積極的に取り組むことができたのではないと思われる。逆に、睡眠のリズムの崩れがあった者では、前日の疲労が十分解消されないまま1日の生活が始まり、運動などへの取り組みも消極的になってしまう者もあったのではないと思われる。(表3, 表5, 表6を参照)

「学校生活を楽しく過ごしていた」と回答した者の比率は、規則群が87%, 対照群が74%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「楽しく過ごすことは少なかった」と回答した者の比率は、規則群が1%, 対照群が7%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。股村ら⁴⁾は、中学・高校生を対象として睡眠習慣に関する調査を行い、夜更かしが学校生活の過ごし方などに影響を及ぼすことを明らかにしているが、筆者らの今回

表 5. 両群の各質問項目で望ましいと思われる者（選択肢で 1 と回答した者）の比率の有意差

質問項目	X ² 値	有意差
学童期の朝食摂取状況	8.317	p < 0.01
学童期の運動習慣	12.501	p < 0.01
学童期の学校生活	5.128	p < 0.05
学童期の余暇の過ごし方	2.145	なし
学童期の生活リズム	49.421	p < 0.01
学童期の活動性	15.126	p < 0.01
学童期の気分の安定性	23.39	p < 0.01
学童期の健康状態	4.5	p < 0.05
現在の就寝起床状況	1.07	なし
現在の朝食摂取状況	0.739	なし
現在の運動習慣	0.287	なし
現在の学校生活	0.183	なし
現在のアルバイト実施状況	4.147	p < 0.05
現在の余暇の過ごし方	5.491	p < 0.05
現在の生活リズム	7.091	p < 0.01
現在の活動性	0.021	なし
現在の気分の安定性	0.02	なし
現在の健康状態	0.913	なし

表 6. 両群の各質問項目で問題の多いと思われる者（選択肢で 3 と回答した者）の比率の有意差

質問項目	X ² 値	有意差
学童期の朝食摂取状況	6.664	p < 0.01
学童期の運動習慣	7.726	p < 0.01
学童期の学校生活	4.688	p < 0.05
学童期の余暇の過ごし方	2.02	なし
学童期の生活リズム	8.333	p < 0.01
学童期の活動性	10.865	p < 0.01
学童期の気分の安定性	11.64	p < 0.01
学童期の健康状態	1.192	なし
現在の就寝起床状況	16.862	p < 0.01
現在の朝食摂取状況	8	p < 0.01
現在の運動習慣	0.188	なし
現在の学校生活	1.846	なし
現在のアルバイト実施状況	1.628	なし
現在の余暇の過ごし方	5.128	p < 0.05
現在の生活リズム	8.287	p < 0.01
現在の活動性	0.082	なし
現在の気分の安定性	2.098	なし
現在の健康状態	1.053	なし

の分析結果と一致している。このように、規則群は対照群に比べて、楽しく学校生活を過ごす者が多い傾向にあったが、早寝早起きですっきりと目覚め、心身ともに良い状態で1日をスタートでき、学校生活も楽しく有意義に過ごせたのではないかと思われる。(表3, 表5, 表6を参照)

「余暇を有意義に過ごしていた」と回答した者の比率は、規則群が68%, 対照群が58%であり、規則群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められなかった。また、「有意義に過ごすことは少なかった」と回答した者の比率は、規則群が0%, 対照群が3%であり、対照群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。このように、統計的な有意差は認められなかったものの、規則群は対照群に比べて、余暇を有意義に過ごしている者の比率が高かったが、規則的な睡眠のリズムが生活全般のリズムにもプラスに作用し、心身ともに良い状態で過ごすことができ、余暇活動にも有意義に取り組めたのではないかと思われる。(表3, 表5, 表6を参照)

「生活リズムは規則的だった」と回答した者の比率は、規則群が87%, 対照群が39%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「不規則になることが多かった」と回答した者の比率は、規則群が0%, 対照群が8%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。このように、規則群は対照群に比べて、生活リズム全体が規則的な者が多かったが、睡眠のリズムが規則的であることが食事や運動など他の生活習慣にも良い影響を及ぼし、結果的に生活リズム全体が健全な状態になったものと思われる。逆に、睡眠のリズムに崩れがあった者では、1日を良い状態でスタートすることができず、食事や運動、学校生活など他の生活リズムも崩れがちになってしまった者もあったのではないかと思われる。(表3, 表5, 表6を参照)

「活動的であった」と回答した者の比率は、規則群が73%, 対照群が46%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「あまり活動的ではなかった」と回答した者の比率は、規則群が

2%, 対照群が15%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。このように、規則群は対照群に比べて、活動的な者が多い傾向にあったが、健全な睡眠習慣によりすっきりと目覚め、食事もおいしく摂り、1日を良い状態でスタートし、活動的に過ごすことができたのではないかと思われる。(表3, 表5, 表6を参照)

「気分が安定していた」と回答した者の比率は、規則群が91%, 対照群が62%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「不安定になることが多かった」と回答した者の比率は、規則群が0%, 対照群が11%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。平松ら⁵⁾は、高校生を対象として生活習慣と抑うつ傾向の関連について調査し、就寝起床の不規則な者ほど情緒不安など抑うつの訴えが多い傾向にあることを明らかにしているが、筆者らの今回の分析結果と一致している。このように、規則群は対照群に比べて、気分が安定していた者が多い傾向にあったが、健全な睡眠習慣により心身ともに良い状態で1日を過ごすことができ、気分の安定が保たれていたものと思われる。また情緒が安定していることにより生活全般が安定した状態になり、生活リズムの規則性が保たれていたのではないかと思われる。逆に、睡眠のリズムの崩れのある者では、生活全般のリズムも不規則になりがちで、それが情緒の不安定につながることもあったのではないかと思われる。また情緒の不安定が生活全般のリズムを崩す要因になっていたことも考えられる。(表3, 表5, 表6を参照)

「健康状態は良好であった」と回答した者の比率は、規則群が86%, 対照群が74%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「体調を崩すことが多かった」と回答した者の比率は、規則群が2%, 対照群が4%であり、対照群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。松浦ら⁶⁾は、小中学生を対象として生活習慣と心の健康度について調査を行い、就寝起床の規則性と心の健康度の

間に関連があることを明らかにしている。また、服部⁷⁾は、高校生を対象として蓄積疲労とライフスタイルの関連について調査し、就寝の規則性と蓄積疲労の訴えの間に関連があることを明らかにしており、筆者らの今回の分析結果と一致している。このように、規則群は対照群に比べて、健康状態が良好だった者の比率が高かったが、規則的な睡眠習慣が生活全般のリズムにもプラスに影響し、それにより心身の健康も良好な状態に保たれていたのではないかと考えられた。(表3, 表5, 表6を参照)

(2) 現在の様子

「就寝起床は規則的である(早寝早起きしている)」と回答した者の比率は、規則群が16%、対照群が11%であり、規則群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。また、「不規則のことが多い(夜更かしすることが多い)」と回答した者の比率は、規則群が33%、対照群が62%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。

このように、対照群は規則群に比べて、就寝起床が不規則になる者の比率が高かったが、学童期の睡眠のリズムの崩れが現在に至っても改善されずに続いている可能性があり、子どもの頃から健全な睡眠習慣を身につけることがいかに大切であるかを考えさせられる結果であった。(表4, 表5, 表6を参照)

「朝食は毎日食べている」と回答した者の比率は、規則群が61%、対照群が55%であり、規則群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。また、「食べないことが多い」と回答した者の比率は、規則群が4%、対照群が16%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。加藤ら⁸⁾は、大学生を対象として子どもの頃と現在の食生活の関連について調査し、子どもの頃の食生活習慣が現在の食生活と関連していることを明らかにしているが、筆者らの今回の分析結果と一致している。このように、対照群は規則群に比べて、朝食を食べない者の比率が高かったが、睡眠のリズムの崩れが、朝の時間的な余裕の無さや食欲の低下をもたらし、

朝食摂取率の低下につながっていることが考えられた。(表4, 表5, 表6を参照)

「運動する機会が多い」と回答した者の比率は、規則群が21%、対照群が18%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。また、「運動する機会は少ない」と回答した者の比率は、規則群が38%、対照群が41%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。

「学生生活を有意義に過ごしている」と回答した者の比率は、規則群が58%、対照群が55%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。また、「有意義に過ごすことは少ない」と回答した者の比率は、規則群が1%、対照群が4%であり、対照群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。(表4, 表5, 表6を参照)

「アルバイトはしていない」と回答した者の比率は、規則群が35%、対照群が22%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「週に2回以上している」と回答した者の比率は、規則群が49%、対照群が58%であり、対照群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。このように、両群でアルバイトの実施率に違いがみられたが、アルバイトをしている者の中には、深夜に及ぶ長時間のアルバイトを行い、それが原因で睡眠のリズムが崩れてしまっている者もあるのではないかと考えられた。(表4, 表5, 表6を参照)

「余暇を有意義に過ごしている」と回答した者の比率は、規則群が71%、対照群が55%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「有意義に過ごすことは少ない」と回答した者の比率は、規則群が0%、対照群が5%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。このように、規則群は対照群に比べて、余暇を有意義に過ごす者の比率が高い傾向にあったが、規則的な睡眠のリズムが生活全般のリズムにもプラスに作用し、余暇を有意義なものにしていることが考えられた。(表4,

表5, 表6を参照)

「生活リズムは規則的である」と回答した者の比率は、規則群が37%、対照群が20%であり、規則群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。また、「不規則になることが多い」と回答した者の比率は、規則群が14%、対照群が31%であり、対照群でその比率が高く、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差が認められた。このように、規則群は対照群に比べて、生活リズム全般が規則的な傾向にあり、学童期からの健全な生活リズムが現在の生活リズムにも反映していることが考えられた。逆に、学童期に不規則な生活リズムが身につけてしまった者では、現在においても生活リズムが崩れがちの者が多いと思われ、子どもの頃から健全な生活リズムを確立していくことがきわめて重要だと思われた。(表4, 表5, 表6を参照)

「活発な性格である」と回答した者の比率は、規則群が42%、対照群が41%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。また、「あまり活発ではない」と回答した者の比率は、規則群が6%、対照群が7%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。

「気分が安定している」と回答した者の比率は、規則群が45%、対照群が46%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。また、「気分が不安定になることが多い」と回答した者の比率は、規則群が17%、対照群が10%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。(表4, 表5, 表6を参照)

「健康状態は良好である」と回答した者の比率は、規則群が76%、対照群が70%であり、規則群でその比率が高かったが、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。また、「体調を崩すことが多い」と回答した者の比率は、規則群が0%、対照群が1%であり、 X^2 検定の結果、両群でその比率に有意差は認められなかった。

(表4, 表5, 表6を参照)

4. まとめ

学童期に就寝起床が規則的だった(早寝早起きしていた)規則群とそれ以外の対照群の各質問項

目の回答結果を比較した結果、学童期の朝食の摂取状況、運動習慣、学校生活、生活リズム、活動性、気分の安定性、健康状態、現在の就寝起床の状況、朝食の摂取状況、アルバイト実施状況、余暇の過ごし方、生活リズムなどで統計的な有意差が認められ、これらの項目では規則群が対照群に比べて望ましい傾向にある者の比率が高く、逆に問題が多いと思われる者の比率は低い傾向にあることが分かった。また、これ以外でも統計的な有意差は認められなかったものの、多くの項目で規則群が対照群に比べて望ましい傾向のある者の比率が高く、問題が多いと思われる者の比率は低い傾向にあった。

このように、学童期に早寝早起きなど規則的な睡眠習慣を身につけていた者では、食事、運動、学校生活、生活全般のリズムなど他の生活行動・習慣においてもより望ましい傾向にあり、健康状態も良好な傾向にあることがわかったが、健全な睡眠習慣により朝すっきりと目覚め、朝食もしっかり摂り、元気に登校し、有意義な学校生活を送ることができたのではないかと考えられる。また心身の状態も良く、学校以外でも充実した生活を送っていたのではないかとと思われる。逆に睡眠のリズムの崩れがあった者では、朝すっきり目覚めることができなかつたり、登校までの時間不足や食欲低下により朝食抜きになる者も増え、体調不良のまま1日がスタートすることにより、学校生活をはじめ生活の様々な面に支障が出るようなこともあったのではないかとと思われる。

また、学童期に早寝早起きなど規則的な睡眠習慣を身につけていた者ではそうでない者に比べて、大学生になった現在においても規則的な睡眠習慣を身につけている者の比率が高く、生活全般のリズムも規則的な傾向にあることから、子どもの頃に健全な睡眠習慣を身につけることが後の健康生活のためにも極めて重要であると思われた。

<注>

- 1) 福富和夫, 中村浩一, 永井正規, 柳川 洋: ヘルプサイエンスのための基本統計学, 南山堂, 85-99. (1989)
- 2) 木村悦子: 小中高校生における断片的な食・生活習慣の比較, 学校保健研究56巻, 208-218. (2014)

- 3) 澤田由美, 澤田孝二: 学童期の生活習慣が後の健康生活に及ぼす影響, 山梨学院短期大学研究紀要第33巻, 79-88. (2011)
- 4) 股村美里, 宇佐美慧, 福島昌子, 米原裕美, 東郷史治, 西田淳志, 佐々木司: 中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化に関する縦断的検討, 学校保健研究55巻, 186-196. (2013)
- 5) 平松恵子, 水谷節子, 平松清志: 高校生の生活習慣と自覚症状及び抑うつ傾向との関連, 学校保健研究53巻, 150-157. (2011)
- 6) 松浦英夫, 竹下達也: 小中学生の心の健康と生活習慣・家庭環境, 学校保健研究49巻, 417-424. (2008)
- 7) 服部伸一: 高校生の蓄積的疲労感とライフスタイル要因との関連について, 学校保健研究53巻, 164-172. (2011)
- 8) 加藤佳子, 西田真紀子, 田中洋一, 川畑徹朗: 大学生の健康な食生活を送る動機づけと子どもの頃の食生活に対する態度との関連, 学校保健研究54巻, 507-519. (2013)

<参考文献>

- ・古谷真樹, 田中秀樹, 上里一郎: 大学生におけるストレス反応および睡眠習慣の規則性と睡眠健康との関連, 学校保健研究47巻, 543-555. (2006)
- ・木村達志: 女子短期大学生の学校生活が蓄積疲労感へ及ぼす影響について, 学校保健研究55巻, 153-160. (2013)
- ・澤田由美, 澤田孝二: 短期大学学生の日常生活習慣と心身の健康および性格特性の関わり分析, 山梨学院短期大学研究紀要第35巻, 61-70. (2015)
- ・澤田由美, 澤田孝二: 短期大学学生の心身の健康と生活行動・習慣の関わり分析 (第2報), 山梨学院短期大学研究紀要28巻, 98-108. (2008)
- ・澤田孝二, 澤田由美: 短期大学生の心身の健康と生活行動・習慣の関わり分析 (第1報), 山梨学院短期大学研究紀要28巻, 90-97. (2008)
- ・澤田由美, 澤田孝二: 短期大学学生の疲労の愁訴と健康生活の関わり分析, 山梨学院短期大学研究紀要第32巻, 79-92. (2012)
- ・澤田孝二, 澤田由美: 短期大学学生の運動実践に影響する要因の分析, 山梨学院短期大学研究紀要第32巻, 67-78. (2012)
- ・澤田孝二, 澤田由美: 中学・高校時代の運動実践が後の健康生活に及ぼす影響, 山梨学院短期大学研究紀要第33巻, 82-96. (2013)
- ・澤田由美, 澤田孝二: 短期大学生の生活行動・習慣と健康意識, 健康状態, 性格特性の関連について, 山梨学院短期大学研究紀要第33巻, 97-108. (2013)
- ・澤田孝二, 澤田由美: 中学・高校時代の運動実践が後の健康生活に及ぼす影響, 第59回日本小児保健協会学術集会講演集, 123. (2012)
- ・澤田孝二, 澤田由美: 学童期の生活習慣が後の健康生活に及ぼす影響, 第57回日本小児保健協会学術集会講演集, 262. (2010)
- ・澤田孝二, 澤田由美: 学童期の食べ物の好き嫌いが後の食生活習慣に及ぼす影響 (第1報), 第54回日本小児保健協会学術集会講演集, 255. (2007)
- ・澤田由美, 澤田孝二: 学童期の食べ物の好き嫌いが後の食生活習慣に及ぼす影響 (第2報), 第54回日本小児保健協会学術集会講演集, 256. (2007)
- ・澤田孝二: 学生生活行動・習慣と健康意識, 健康状態, 性格特性の関連について, 第59回日本学校保健学会講演集, 183. (2012)
- ・澤田孝二: 学生の運動実践に影響する要因の分析, 第58回日本学校保健学会講演集, 272. (2011)
- ・澤田孝二: 学童期の運動習慣が後の運動実践に及ぼす影響, 第54回日本学校保健学会講演集, 180. (2007)