

大学生における Type A・B 行動特性と 睡眠生活習慣及び睡眠異常行動との関連

保野孝弘¹⁾ 島田 修¹⁾ 宮田 洋²⁾

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科¹⁾

関西学院大学 文学部 心理学科²⁾

(平成 6 年 4 月 20 日受理)

The Relationships between Type A・B Behavior pattern and Sleep Habits, Parasomnias in University Students

Takahiro HONO¹⁾, Osamu SHIMADA and Yo MIYATA²⁾

Kawasaki University of Medical Welfare¹⁾,

Department of Clinical Psychology,

Kurashiki, 701-01, Japan

Kwansei Gakuin University²⁾,

Department of Psychology,

Nishinomiya, 662 Japan

(Accepted Apr. 20, 1994)

Key words : sleep habits, Type A・B behavior, parasomnias

はじめに

冠状動脈性心疾患 (coronary heart disease, 以下 CHD と略す) の発生と睡眠行動との関連が指摘されている¹⁾²⁾³⁾。CHD とは心臓に酸素を送る冠動脈が狭窄して、心筋に十分な血液が供給できなくなり、心筋が虚血状態になり生じる病気を言う。例えば、心筋梗塞や狭心症がある。Kripke et al.¹⁾は、6 時間以下もしくは 10 時間以上の睡眠をとる人は、7～8 時間睡眠をとる人に比べて、CHD の発生率は 1.5 倍であると報告した。また、Wingard & Berkman²⁾も、普段 6 時間以下もしくは 9 時間以上の睡眠をとる人は、7～8 時間の睡眠をとる人に比べて、CHD の発生率は少なくとも 1.6 倍であると指摘した。

近年、この CHD を発症させやすい行動特性としてタイプ A 行動が知られている。この行動特性は、高血圧や喫煙、肥満、加齢などの他の要因とは独立した、この疾患の危険因子の一つと考えられる⁴⁾⁵⁾。主な行動特性として、攻撃的で敵意が極めて強い、競争心が激しい、達成動機が極めて高い、時間的な切迫感が強いなどが挙げられる。このような行動特性を示す人をタイプ A 行動者、これと逆の行動特性を示す人をタイプ B 行動者と呼ぶ。

睡眠時間の長さや睡眠内容とタイプ A・B 行動特性との関連が指摘されている⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾¹³⁾。すなわち、睡眠時間が短く、日々の睡眠時間の変化がほとんどない人ほどタイプ A 行動特性が高く、タイプ A 行動者の夢内容は、タイプ B 行

動者に比べて苦痛に満ちたものが多く、悪夢が多いなどである。

大学生のタイプA・B行動特性と睡眠生活習慣や睡眠経過との関連を知ることは、学生の健康管理を行ない、生活習慣に関する学生相談を実践して行く上で意義がある。本研究では、タイプA・B行動特性の観点から、大学生の睡眠生活習慣、睡眠の主観的評価、及び睡眠異常行動の発生状況を調べ、睡眠行動とタイプA・B行動特性との関連を検討した。

方 法

1. 調査対象

調査対象は、川崎医療福祉大学の大学生192名（男子42名；女子150名）であった。平均年齢は20.2歳であった。いずれも心理学関連の講義を受講していた。

2. 調査内容

タイプA・B行動特性を調べるため、KG式日常生活質問紙¹⁴⁾を行った。この調査紙は、55項目からなり、タイプA尺度と3つの下位尺度（攻撃・敵意尺度、精神的活動・時間切迫尺度、行動の速さ・強さ尺度）が用意され、それぞれの得点を算出することができる。また、睡眠生活習慣や睡眠経過、睡眠時異常行動の発生状況を調べるため、都神研式生活習慣調査を実施した。この調査紙は、第1部（睡眠などに関する生活習慣調査）、第2部（朝型一夜型調査）で構成されている。今回は、第1部のみを分析対象とした。

3. 調査手続

心理学関連の講義の時間に両質問紙を配布して調査を行った。最初にKG式日常生活質問紙を行い、1～2週間後同じ講義時間に都神研式生活習慣調査を実施した。質問紙を配布する前に、大学生の生活習慣を調べるための調査であること、調査結果を個人名で公表しないこと、調査結果は講義の成績とは全く関係のないこと、回答するのに約20分を要することを十分に説明した。いずれの調査も記名式であった。質問項目で不明な点がある場合は随時質問を受け付けた。

4. 資料の整理法

KG式日常生活質問紙の採点基準に従いタイプA尺度得点を求め、平均尺度得点及び標準偏差を算出した。平均尺度得点より1SD高い得点以上の人をタイプA行動者、1SD低い得点以下の人をタイプB行動者とした。都神研式生活習慣調査については、睡眠時間、就寝・起床時間、入眠潜時、中途覚醒頻度、睡眠深度、起床時の気分、不眠の経験、睡眠時異常行動の項目を対象とした。睡眠時間、就寝・起床時間に関しては、両群の平均値を算出した。また、入眠潜時、中途覚醒頻度、睡眠深度、起床時の気分、不眠の経験、睡眠時異常行動に関しては、各質問に対する各回答項目の比率を求めた。

5. 統計処理

平均値の差の検定には、対応のないt検定を行った。また、比率の検定には χ^2 検定を行った。この際、期待度数が5以下の場合には、直接確率を算出した。これらの統計処理は、汎用統計パッケージPC版SAS（SASインスティテュートジャパン社）を用いた。

結 果

1. タイプA尺度の得点分布とタイプA・B群の構成

調査対象全体のタイプA尺度得点は、平均得点38.0点（標準偏差11.6点）の単峰性の分布を示した。最小値は8点で、最大値は64点であった。この得点分布をもとに、平均得点より1SD高い得点以上（50点以上）の者をタイプA行動者、平均得点より1SD低い得点以下（26点以下）の者をタイプB行動者とした。この基準に基づいて、タイプA行動者37名（男子14名、女子23名；平均年齢20.0歳）、タイプB行動者28名（男子5名、女子23名；平均年齢20.3歳）を選出し、それぞれをタイプA群、タイプB群とした。また、タイプA群の平均尺度得点は54.4点、タイプB群の平均尺度得点は21.8点であった。

2. 睡眠時間、就寝・起床時刻の比較

Table 1は、タイプA群とタイプB群の平均睡眠時間（平日・休日前）、平均就寝・起床時刻について示したものである。いずれにおいても統計的に有意な差は認められなかった。しかし、

Table. 1 就寝・起床時刻, 睡眠時間の比較

	Type A	Type B
平均睡眠時間		
(平日)	6時間45分 (61.4分)	6時間55分 (51.4分)
(休日前)	8時間20分 (97.2分)	8時間25分 (95.1分)
平均就寝時刻	0:22	0:30
平均起床時刻	7:31	7:26

() 内は SD 値

平日の睡眠時間では、6時間以下の人の割合は、タイプA群の割合が大きく、7時間以上ではタイプB群の割合が大きくなる傾向が見られた。また、休日前の睡眠時間についても、7時間以下の割合はタイプA群で高く、10時間以上になるとタイプB群の人の割合が高くなる傾向が見られた。日々の睡眠時間の変動幅を調べると、3～4時間の変動幅を持つ人の割合は、タイプA群の方が高くなる傾向が見られた。

3. 睡眠経過の主観的評価の比較

Table 2は、中途覚醒が有る、睡眠が浅い、起床時の気分が悪い、不眠の経験があるという人の割合を、両群で比較したものである。中途覚醒が有る、睡眠が浅い、起床時の気分が悪い人の割合は、タイプA群の方がタイプB群に比べて高かった。中途覚醒がある、起床時の気分が悪いでは統計的有意性は認められなかったが、睡眠が浅いとする割合はタイプA群で有意に高かった ($P < 0.5$)。不眠の経験がある人の割合は、両群とも約32%で差は認められなかった。主観的入眠潜時にも両群間で、有意な差は見られなかった。

4. 睡眠時異常行動の発生率の比較

主な睡眠時異常行動の発生頻度を Table 3に示した。金縛り体験を除く全ての異常行動で、その発生率はタイプA群の方がタイプB群より高かったが、統計的な有意差は認められなかった。

考 察

大学生を対象に、タイプA・B行動特性と睡眠生活習慣、睡眠経過の自己評価、及び睡眠時

Table. 2 中途覚醒, 睡眠深度, 起床時の気分, 不眠経験の比較 (%)

	Type A	Type B
中途覚醒有り	35.1	21.4
睡眠が浅い	35.1	21.4
起床時の気分が悪い	48.6	32.1
不眠の経験が有り	32.4	32.1

Table. 3 主な睡眠異常行動の発生率の比較 (%)

	Type A	Type B
悪夢	35.1	28.5
寝言	48.6	28.5
いびき	37.8	28.5
歯ぎしり	16.2	3.5
夢遊	10.8	0.0
寝ぼけ	32.4	25.0
金縛り体験	37.8	46.3

異常行動の発生との関連を調べた。その結果、タイプA行動者の方が睡眠時間が短い方により多かったが、睡眠時間、就寝・起床時刻にはタイプA行動者とタイプB行動者との間に有意な差は認められなかった。睡眠経過の自己評価に関しては、タイプA行動者の方が睡眠がより浅いと回答する割合が有意に多かった。睡眠時異常行動の発生率も統計的有意性には至らなかったが、タイプA行動者の方がより高かった。

Hicksら⁶⁾⁷⁾は、普段の睡眠時間が短いグループの方が、タイプA行動特性が強かったと報告した。今回、タイプA・B行動特性から睡眠時間を比較したが、有意差は認められなかった。これらの研究では、睡眠時間の長短からタイプA・B行動特性をみるか、タイプA・B行動特性から睡眠時間の長短を見るかの違いがある。今回の結果でも、タイプA行動者の方が睡眠時間が短い方により多い傾向を示している。従って、タイプA・B行動特性と睡眠時間との関連は否定できないと考えられ、さらに資料を増やし検討する必要がある。

タイプA行動者は、睡眠がより浅いと回答する割合が有意に多かった。また、睡眠時異常行動の発生は、タイプA行動者の方がより高かつ

た。Koulack & Nesca¹²⁾は、タイプA行動者はタイプB行動者に比べて、悪夢の発生率が高いと報告している。今回の結果とも一致する。また、タイプA行動者は夢見の報告がより多く、日常生活のストレスに関連した苦痛に満ちた内容が多いと指摘されている¹³⁾。従って、タイプA行動者は覚醒時の行動特性が睡眠中にも反映されるか、覚醒中のストレスの受容で睡眠経過が歪む可能性が考えられる。

この問題に関する資料は内外ともに少ない。学生の睡眠を中心とした生活習慣と性格・行動特性との関連を明らかにすることは、大学における学生相談で健康指導を進めていく上で極めて重要である。今後、さらに両者の関係を検討していくことが望まれる。

本稿の要旨は、岡山心理学会第41回大会（1993年12月11日：岡山大学文学部）で発表した。

文 献

- 1) Kripke DF, Simons RN, Garfinkel L & Hammond EC (1979) Short and long sleep and sleeping pills : Is increased mortality associated? *Arch Gen Psychiatry*, **36**, 103—116.
- 2) Wingard DL & Berkman LF (1983) Mortality risk associated with sleeping patterns among adults. *Sleep*, **6**, 102—107.
- 3) Partinen M, Putkonen PT, Kaprio J, Koskenvuo M & Hilakivi I (1982) Sleep disorders in relation to coronary heart disease. *Acta Med Scand (Suppl)*, **660**, 69—83.
- 4) Friedman M & Rosenman RH (1959) Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*, **169**, 1286—1296.
- 5) Friedman M & Rosenman RH (1971) Type A behavior pattern : Its association with coronary heart disease. *Annals of Clinical Research*, **3**, 300—312.
- 6) Hicks RA, Pellegrini RJ, Martin S, Garbesi L, Elliott D, & Hawkins, J. (1979) Type A behavior and normal habitual sleep duration. *Bulletin of the Psychonomic Society*, **14**(3), 185—186.
- 7) Hicks RA, Lingen S, & Eastman PC (1979) Habitual variable sleep and Type A behavior. *Bulletin of the Psychonomic Society*, **14**(6), 469—470.
- 8) Hicks RA, Allen JG, Armogida RE, Gillil MA, & Pellegrini RJ (1980) Reduction in sleep duration and Type A behavior. *Bulletin of the Psychonomic Society*, **16**(2), 109—110.
- 9) Hicks RA & Pellegrini RJ (1982) Sleep problems and Type A-B behavior in college students. *Psychological Report*, **51**, 196.
- 10) Hicks RA, Grant F & Chancellor C (1986) Type A-B status, habitual sleep duration, and perceived level of daily life stress of college students. *Perceptual and Motor Skills*, **63**, 793—794.
- 11) Hicks RA, Chancellor C & Clark T (1987) The valence of dreams reported by Type A-B college students. *Perceptual and Motor Skills*, **65**, 748—750.
- 12) Koulack D & Nesca M (1992) Sleep parameters of Type A and Type B scoring college students. *Perceptual and Motor Skills*, **74**, 723—726.
- 13) Nesca M & Koulack D (1991) Dream content and mood of Type A-B college students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, **23**, 788—793.
- 14) 山崎勝之・田中雄治・宮田 洋 (1992) 日本版成人用タイプA質問紙 (KG 式日常生活質問紙) — 標準化の過程と実施・採点法 —. *タイプA* **3**, **1**, 33—45.