

様式 4

京都府公立大学法人両大学連携・共同研究支援事業研究成果報告書  
(ホームページ用)

	(所 属)	(職名・学年)	(氏 名)
研究者 (研究代表者)	京都府立医科大学	教授	八木田和弘
研究の名称	京都府地域生涯健康医学ライフスタイル調査		
研究の キーワード (注1)	概日リズム・睡眠不足・運動・食事		
研究の概要 (注2)	<p>グローバル化やIT化は24時間社会を生み出し、地域住民のライフスタイルを大きく変えている。しかも、その影響はスマホの普及や家庭生活の夜型化などを通して次世代を担う子ども世代にまで及んでいる。その結果、睡眠不足や生活リズムの乱れなどによる心身の健康問題が学校生活においても無視できない課題として注目されている。本研究では、京都府下の各地域における高校生の睡眠および食や運動などライフスタイルの調査を通し、子どもたちの健康医学データを取得する。</p>		
研究の背景	<p>グローバル化やIT化は24時間社会を生み出し、地域住民のライフスタイルを大きく変えている。また、真夜中でも明るい光が溢れ、昼夜を問わず人が活動し食事ができる。現代はグローバル化に加え都市機能そのものが眠らない24時間社会となっている。このような、都市機能の夜型化に伴い、塾や予備校などに通う中高生の帰宅時間は深夜になるケースも稀でなくなっており、不規則な睡眠時間や食事など、ライフスタイルの問題は様々な形で高校生に影響を及ぼしている。一方で、急激に進むIT化は、都市部以外の地域にも、とくに高校生などの若者に大きなライフスタイルの変化をもたらしている。近年、スマホの普及は都市部とそれ以外の地域差を完全に超えた急速な広がりを見せた。その結果、2018年9月に発表された厚労省の統計によると、スマホの普及に伴うネット依存症は10代で70%以上に達し、とくに高校生ではネット使用時間が平日で2時間以上という生徒の割合が60%前後に達している。さらに、平日でも5時間以上ネット使用する高校生が約15%に登っている。その結果、睡眠不足や生活リズムの乱れなどによる心身の健康問題が学校生活において喫緊の課題となっており、その実態把握と対策が求められている。また、青少年期における睡眠、食事、運動の在り方は、以降のライフステー</p>		

	<p>ジにも多大な影響を及ぼし、生涯にわたるライフスタイルの基盤と成り得ると考えられるため、本研究による実態解明は将来に渡る健康維持のためにも意義のあるものである。</p>
<p>研究手法</p>	<p>高校生を対象としたライフスタイル健康医学実態調査を目的とし、医大および府大の研究者がそれぞれの専門分野を生かしたアンケート調査を実施する。睡眠・食事・運動など生活の基本をなす項目につき、質や量さらにその背景にある生理機能の評価に繋がる生活実態を調査する。さらに、医大グループは睡眠・概日リズムの生理的データ、府大グループは体力測定などの客観的データ、をそれぞれ取得する。これらを統合し、京都府下における高校生のライフスタイル実態把握とそれに伴う健康問題を未然に防ぎ心身の健やかな成長に寄与する方策の構築を目指す。</p>
<p>研究の成果 (実現できた研究の質の向上又は地域振興の内容等)</p>	<p>30年度は、高校生を対象としたライフスタイル健康医学実態調査を目的とし、医大および府大の研究者がそれぞれの専門分野を生かしたアンケートを作成し調査を実施した。高等学校は府立7校、私立3校から協力を得ている。このうち、現在までに府立3校、私立1校で、1690部のアンケート配布を完了している。31年度も引き続き府立4校、私立2校に計2825部送付予定である。さらに、31年度に新たにアンケート調査に協力いただける高等学校も想定され、当初の予想を超えた調査研究となっている。アンケート回答を随時回収中であり、解析準備の整った高校へは速報の報告書を送付しアンケート結果の素早いフィードバックを行っている。</p>
<p>今後の期待</p>	<p>京都府下の各地域における高校生の睡眠および食や運動などライフスタイルの調査を通し健康医学データを取得し解析することで、現状に即した実態の解明、それに基づく方策の構築に役立と期待できる。</p>
<p>研究発表 (注3)</p>	<p>京都府立医科大学 関西健康・医療創生会議共催シンポジウム 「次世代を担う子どものライフスタイル・睡眠を考える」 平成31年3月11日（月）京都府立医科大学附属図書館 2Fホール</p>

注1 「研究のキーワード」欄には、ホームページ閲覧者が、研究内容のイメージをつかめるように、キーワードとなる用語を3個から5個程度、記述すること。

- 注2 「研究の概要」欄には、ホームページ閲覧者の理解の助けとなるように、写真、表、グラフ、図などを用いて、作成すること。
- 注3 「研究発表」欄には、論文、学会発表、ニュース・リリース等について記述すること。
- 注4 研究成果が「知的財産」の発明に該当する場合は、ホームページでの公表により、新規性の喪失となるため注意すること。
- 注5 本書は、A4サイズ3ページ以内とすること。