

高齢者の昼寝に対する態度について

玉木 宗久・城田 愛・林 光緒・堀 忠雄

広島大学総合科学部人間行動研究講座

Attitude toward Daytime Nap in the Aged

Munehisa TAMAKI, Ai SHIROTA, Mitsuo HAYASHI, Tadao HORI

*Department of Behavioral Sciences,
Faculty of Integrated Art and Sciences,
Hiroshima University,
1-7-1 Higashihiroshima 739-8521 Japan*

Abstract : This study investigated attitudes toward daytime nap on the 470 aged people (M=73.7 years old) by two measures. One measure was 13 items-scale on an attitude toward positive effects of daytime nap(AE). Another measure was 15 items-scale on an attitude toward napping person(AP). A factor analysis confirmed that AE consists of 3 dimensions of effects of daytime nap: effects on work, physical effects, and psychological effects, and that AP consists of 2 dimensions of beliefs about napping person: belief about taboo and belief about rest. The survey results clearly show that most of the aged people have positive attitudes toward daytime nap. So far, it has been proposed that there are social pressures which inhibit daytime nap in Japanese country and that daytime nap in the aged people is harmful to their health. The results of present study were, however, inconsistency with these previous issues.

Key Wordt : 高齢者, 昼寝, 態度, 効果, 社会的圧力

【序 論】

一般的に、ヒトの昼寝行動は文化的な影響を受けることが指摘されている (Webb & Dinges, 1989)。例えば、シエスタ (siesta) と呼ばれる習慣的昼寝は明らかに北緯45度から南緯45度までの熱帯地域によくみられる。また、農業を生計の主とする地域においても共通してシエスタが認められている。一方、第2次以上の産業が発達したアメリカ、ドイツなどの国では、シエスタは報告されていない。シエスタがとられる理由は、熱帯地域において暑さとの関連性により述べられてきた (Webb & Dinges, 1989)。すなわち、暑くて過ごしにくい時間帯をしのぐためのものであると考えられてきた。しかし、都会-農村、産業発達によるシエスタの出現の差は生産性を重んじる社会的圧力が昼寝行動に強く影響することを示している (Kribbs, 1993)。

一方、昼寝行動に影響を及ぼすもう一つの要因として昼寝の効果がある。一般的に、ヒトでは、

午後の時間帯に眠気が強まり、パフォーマンスレベルが低下することが知られている (Broughton, 1989)。先行研究では、昼寝後にこうした午後の弊害が改善されることが報告されており (Taub, 1976; Hayashi et al (in press))、シエスタも眠気の対処行動であることが示唆されている (Liu, 1994)。つまり、昼寝行動はそのポジティブな効果を期待することによって動機づけられると考えられる。しかし、仮眠 (昼寝) に関する多くの研究では、仮眠の効果は一義的なものでなく、その持続時間、時間帯 (タイミング)、仮眠をとる理由、習慣性など様々な条件によって、心身への影響はポジティブにもネガティブにもなりうるということが指摘されている (Dinges, 1992; Evans et al, 1977; Stampi, 1992)。従って、昼寝行動の生起は、どのような昼寝をとっているかということによって異なってくるといえる。

ところで、我が国は産業進化がもっとも顕著な先進国の代表である。他の先進諸国と同様に、我が国においてもシエスタは許容されていないと考えられている (Dinges, 1993)。特に、大学生を除く学齢期から成人の間では、社会生活スケジュールそのものが昼寝を不可能なものにしている。一方、現在の高齢者は退職・引退などにより個人を中心としたライフスタイルの形成が可能な状態にある。

疫学的研究によれば、一般に、高齢者においては、昼寝の頻度が増加することが認められている (Dinges, 1989)。しかし、高齢者の昼寝は、夜間睡眠の質の低下や日中の眠気の増加によって促進されると考えられており (Miles & Dement, 1980)、これらの現象を助長する心身に有害なものとして禁忌されてきた。例えば、Morin & Azrin (1988) は高齢者の夜間睡眠を安定させ、日中のパフォーマンスや気分への弊害を除去するために、昼寝を禁止する指導をおこなっている。これらのことは、高齢者では昼寝行動に対する社会的圧力が弱い一方で、昼寝のポジティブな効果を享受しにくい状態にあることを予想させる。しかし、これまで、高齢者においてはどのような社会的圧力や昼寝の効果がみられ、また、それらがどのように昼寝行動に影響を及ぼしているのか十分に明らかにされていない。

行動の予測において社会的圧力を重要な要素として組み入れたモデルにAjzen & Fishbein(1980)による推論行為理論 (theory of reasoned action) がある。このモデルでは行動意図、あるいは、行動そのものが、行動への態度と、社会的圧力が内在化された主観的規範の2つの要因によって決定されることが提唱されている。ここで、行動への態度とは、好き-嫌い、良い-悪いなどの尺度によって測定される情動的態度を指している。一方、主観的規範とは、周囲の人がその行動を望んでいるかその可能性に関して行う判断のことを指す。また、行動に対する態度の形成は、行動のもたらす結果についての信念、つまり、認知的態度の程度により決定される。同様に、主観的規範の形成は、他者が対象となる行動に何を期待しているかに対する認知的態度の程度により決定されることが考えられている。この理論を昼寝行動にあてはめると、昼寝の効果と、昼寝行動に周囲の人が何を期待しているのかに対する認知的態度により、昼寝行動を予測できるといえる。しかし、予備調査で、周囲の人が自分の昼寝行動についてどのように感じているかについて尋ねたところ、ほとんど回答が得られなかった。このことは、高齢者では所属集団が明瞭でなく、昼寝のような日常ありふれた行動について周囲の人が何を期待しているか捉えにくいことを示している。一方、主観的規範は周囲の期待に同調しようとする動機によっても反映されることが指摘されており (Ajzen & Fishbein, 1980)、対象となる自分の行動について周囲の期待が高ければ、他人のその行動に対しても期待 (許容) が高まる可能性が高い。従って、主観的規範の内容を直接的には表さないが、逆説的に他人の昼寝行動に対する認知的態度からそれを推測できると考えられる。そこで、本研究では、高齢者における“昼寝の効果に対する態度”と主観的規範を反映するものとして“昼寝をしている人へ

の態度”の内容を明らかにし、実際の昼寝行動との関連性を検討することにした。(本研究では、特に、“信念-認知的態度”のことを“態度”と呼び、“好き-嫌い、良い-悪い”などの判断を“情動的態度”として区別する。)

【方 法】

1. 尺度の作成 (予備調査)

高齢者が昼寝についてどのような態度をもっているかを把握し、高齢者に適用可能な昼寝態度尺度を作成した。対象者はH市在住の65才以上の100名(平均年齢 69.2 ± 5.69 才)とした。“昼寝の効果に対する態度(以後: Attitude toward effect of daytime nap, AE)”と“昼寝をしている人に対する態度(以後: Attitude toward napping person, AP)”について自由記述で回答を求め、回答頻度の多いものを尺度の質問項目とした。その結果、AEについては13項目、APについては15項目が採択された。

2. 本 調 査

対象者: H市の老人クラブに所属する65才以上の健康な高齢者470名(男性260名: 女性210名)とした。平均年齢は 73.7 ± 5.24 (65-89)才であった。H市は95年の国勢調査で総人口113,939人である。

調査質問紙の構成: 昼寝に対する態度については、予備調査で作成された2つの尺度を用いた。回答方法は各質問項目について、AEでは“昼寝にはどのような働きがあると思いますか”、APでは“昼寝をとっている人に対してどのようなことを思いますか”という質問に対し5件法を用いて評定するものとした。5件法はAEでは“あると思う”“ややあると思う”“どちらでもないと思う”“ややないと思う”“ないと思う”、APでは“そう思う”“ややそう思う”“どちらでもないと思う”“ややそう思わない”“そう思わない”の5つの反応カテゴリーを設定した。回答に対しては得点化をおこない昼寝の効果、昼寝をしている人に対して肯定的に評価するほど高得点(5点)、否定的に評価するほど低得点(1点)になるようにした。プリフェース項目として、昼寝の頻度、昼寝の習慣の有無、昼寝行動の好き嫌い、昼寝をする理由を設定した。回答形式はすべて項目選択形式とした。昼寝の頻度については、大川(1994)の睡眠健康調査から抜粋した。昼寝の習慣の有無については“あなたは昼寝をする習慣がありますか”の質問に対して回答を求めた。また、昼寝の好き嫌いは、情動的態度と認知的態度との関連性をみる目的で、“あなたは昼寝をするは好きですか”の質問に対し“好き”“嫌い”“どちらでもない”の3つの反応カテゴリーを設定した。昼寝をとる理由は“昼間の眠気や疲れを解消するため”“夜間の睡眠不足を補うため”“習慣”の3つの反応カテゴリーから複数選択形式で回答を求めた。なお、分析には“夜間の睡眠不足を補うため”に回答したものとそれ以外に回答したものを分けて集計したものをを用いた。

手続き: 調査期間は1998年の5月から8月までの間に実施した。調査方法は留め置き法でおこなった。

分 析: 2つの尺度それぞれについて主因子法による因子分析をおこない、昼寝に対する態度の構造を検討した。尺度の信頼性については α 信頼係数を下位尺度ごとに算出した。また、対象者の属性によって、態度に違いが見られるか分散分析(下位検定FisherのPLSD)とt検定を用いて検討した。さらに、昼寝に対する態度から対象者を分類するためにクラスタ分析(K-means cluster analysis)をおこなった。抽出したクラスタの特徴については、2項検定、 χ^2 検定を用いて対象者の属性との関連性を検討した。なお、統計的分析にはWindows版SPSS version7.5JとStat View version4.5を用いた。

【結 果】

1. 昼寝に対する態度の因子構造について

表-1にはAE(昼寝の効果に対する態度尺度)、AP(昼寝をしている人に対する態度尺度)についての因子分析の結果を示す。それぞれ、共通性が0.4以下の項目は除外して分析を繰り返した。AEについては、第3因子の固有値が1に非常に近接していたため(0.98)、3因子、11項目を抽出した。APについては固有値1以上の2因子、9項目を抽出した。

AEの3因子については、第1因子<作業場面での効果の評価>、第2因子<身体面への効果の評価>、第3因子<精神面への効果の評価>と命名した。

APの2因子については、第1因子<禁忌的信念>(逆転項目にした場合、許容的信念とする)、第2因子<安定した状態に対する信念>と命名した。

尺度の信頼性については、AEの第1因子 $\alpha=0.87$ 、第2因子 $\alpha=0.76$ 、第3因子 $\alpha=0.83$ 、APの第1因子 $\alpha=0.90$ 、第2因子 $\alpha=0.82$ の比較的高い信頼性係数が算出された。下位尺度における内的整合性は十分に確認されたといえる。

表-1 2つの昼寝度尺度におけるバリマックス回転後の因子行列

昼寝の効果に対する態度尺度					昼寝をしている人に対する態度尺度			
因子名	項目	因子1	因子2	因子3	因子名	項目	因子1	因子2
作業場面での効果	頭の動きをよくする	0.743(3.9±1.16)			禁忌的信念 (許容的信念)	だらしない	0.896(4.3±1.12)	
	集中力を高める	0.725(3.8±1.23)	r=.59			みつともない	0.891(4.3±1.12)	
	やる気を高める	0.724(3.8±1.20)		r=.62		怠け者	0.836(4.3±1.10)	
	仕事の能率を上げる	0.623(4.1±1.04)				感じが悪い	0.704(4.1±1.19)	
	体調をよくする	0.527(4.2±1.00)				生活が不規則	0.674(3.8±1.40)	
身体面への効果	体を楽にする		0.712(4.3±0.92)		時間を無駄に使っている	0.665(4.0±1.33)		
	体力を回復する		0.666(4.4±0.74)		安定した状態への信念	のどかである		0.849(4.1±1.14)
	疲れをとる		0.548(4.5±0.81)	r=.58		安らかである	0.747(4.3±0.97)	
精神面への効果	気分をそう快にさせる			0.777(4.3±0.96)	優やかである		0.739(4.0±1.13)	
	頭をすっきりさせる			0.656(4.3±1.00)				
	気持ちよくする			0.614(4.3±0.92)				
最終統計値 累積寄与率 59.7%		最終統計値 累積寄与率 62.4%						

注: () 得点の平均±標準偏差 ; r = 各因子の構成項目平均得点間の相関係数

2. 対象者の属性について

プリフェース項目の結果から、対象者の昼寝の頻度は、昼寝をすることが“まったくない”が87名(18.6%)、“月に1から2回”が81名(17.3%)、“週に1から2回”が102名(21.8%)、“週に3から4回”が101名(21.6%)、“毎日”が96名(20.6%)であった。週に3回以上昼寝している対象者は全体の42%に及ぶ。習慣性については、習慣性のあるものが215名(46.1%)、習慣性のないものが251名(53.9%)であった。昼寝の頻度と習慣性の有無との関連性をみると、昼寝の頻度が週に3回以上の88%、週に3回未満の15%が、昼寝の習慣があると回答していた。昼寝の頻度が高いほど、昼寝の習慣性が意識されると考えられる。昼寝の好き嫌い(情動的態度)についての質問に対しては、260名(56.0%)が“好き”、171名(36.9%)が“どちらでもない”、33名(7.1%)が“嫌い”と回答していた。 χ^2 検定の結果、分布に有意な偏りが認められ($df=2$, $\chi^2=169$, $p<.01$)、昼寝をすることが好きな人が多く、嫌いな人が少ないことがわかった。また、昼寝をする理由については、255名(71.0%)が睡眠不足以外の理由、104名(29.0%)が睡眠不足の理由を示し、有意な分布の偏りが認められた($p<.01$)。睡眠不足を理由に昼寝をしている人は少ないことが明らかになった。

3. 対象者の属性とAE（昼寝の効果に対する態度）得点について

表-2-Iは3つのAE得点と対象者の属性との関連について示したものである。それぞれの尺度の得点範囲は尺度を構成する複数項目の平均得点とし、高得点ほど効果の可能性が高いことを示す。分散分析、t検定を用いて分析したところ、すべての下位尺度、すべての属性において有意な差が認められた。下位検定の結果、昼寝の効果の評価については、昼寝頻度が高い人、昼寝の習慣がある人、昼寝が好きの人、睡眠不足以外の理由で昼寝をしている人の方が、そうでない人に比べて得点が高いことが明らかとなった。これはそれぞれの属性の要因が、下位尺度が示す特定の効果内容ではなく、効果の可能性という態度全体に関連していることを示していると考えられる。一方、それぞれのAE内容における平均得点は、作業場面での効果の評価が3.95 (SD=.919)、身体面への効果の評価が4.43 (SD=.681)、精神面への効果の評価が4.27 (SD=.829)で、非常に高い得点を示していることが明らかとなった。これは、多くの高齢者が昼寝の効果을期待していることを示しているといえる。

表-2 対象者の属性による昼寝の態度得点の違い

I 昼寝の効果に対する態度得点

対象者の属性	作業場面での効果			身体面への効果			精神面への効果			
	平均	標準偏差	P値	平均	標準偏差	P値	平均	標準偏差	P値	
頻度	まったくない	3.55	0.899	4.21	0.753		3.95	0.989		
	月に1から2回	3.84	0.952	4.34	0.762		4.07	0.932		
	週に1から2回	3.92	0.917	4.29	0.755		4.25	0.763		
	週に3から4回	4.11	0.877	4.59	0.529		4.49	0.687		
	毎日	4.31	0.789	4.69	0.455		4.49	0.643		
		F(4,462)=9.6 P<.001			F(4,462)=9.4 P<.001			F(4,462)=8.4 P<.001		
習慣	有	4.17	0.868	4.59	0.591		4.49	0.668		
	無	3.79	0.914	4.31	0.714		4.10	0.886		
		t(464)=4.6 P<.001			t(464)=4.6 P<.001			t(464)=5.3 P<.001		
好悪	好き	4.19	0.80	4.60	0.536		4.49	0.608		
	どちらでもない	3.74	0.90	4.23	0.754		4.00	0.937		
	嫌い	3.33	1.14	4.23	0.806		3.96	1.040		
		F(2,461)=23.2 P<.001			F(2,461)=18.7 P<.001			F(2,461)=23.6 P<.001		
理由	睡眠不足以外の理由	4.19	0.782	4.59	0.569		4.48	0.685		
	睡眠不足	3.82	1.029	4.36	0.648		4.17	0.819		
		t(357)=3.7 P<.001			t(357)=3.3 P=.001			t(357)=3.6 P<.001		

II 昼寝をしている人に対する態度得点

対象者の属性	許容的信念			安定した状態への信念			
	平均	標準偏差	P値	平均	標準偏差	P値	
頻度	まったくない	3.59	1.160	3.75	1.143		
	月に1から2回	4.01	1.018	4.00	0.839		
	週に1から2回	4.11	0.930	4.02	0.959		
	週に3から4回	4.50	0.770	4.31	0.826		
	毎日	4.56	0.704	4.46	0.693		
		F(4,462)=16.6 P<.001			F(4,462)=8.9 P<.001		
習慣	有	4.49	0.765	4.32	0.833		
	無	3.89	1.071	3.97	0.965		
		t(464)=6.9 P<.001			t(464)=4.2 P<.001		
好悪	好き	4.44	0.811	4.34	0.805		
	どちらでもない	3.94	1.023	3.87	0.929		
	嫌い	3.22	1.179	3.64	1.214		
		F(2,461)=34.2 P<.001			F(2,461)=19.9 P<.001		
理由	睡眠不足以外の理由	4.38	0.879	4.28	0.843		
	睡眠不足	4.06	1.031	4.12	0.874		
		t(357)=3.0 P<.003			t(357)=1.5 n.s.		

4. 対象者の属性とAP（昼寝をしている人に対する態度）得点について

表-2-IIには2つのAP得点と対象者の属性との関連について示したものである。得点範囲は上述のAE尺度と同様に尺度を構成する複数項目の平均点とし、高得点ほど昼寝に対して正の態度をもっていることを示す。そのため、第1因子の“禁忌的信念”を逆転項目として、これ以後“許容的信念”と呼ぶ。AE尺度と同様の手続きで分析をおこなったところ、すべての下位尺度において昼寝頻度、習慣の有無、好き嫌いによる有意な差が認められ、昼寝頻度が高い人、習慣がある人、昼寝が好きの人ほど昼寝に対して肯定的な態度を示していることが明らかとなった。一方、昼寝をとる理由においては、許容的信念のみ有意な差が認められ、睡眠不足で昼寝をしている人の方がそうでない人に比較して、昼寝を禁忌する態度を示すことが明らかとなった。一方、各因子の平均得点は許容的信念が4.17 (SD=.985)、安定した状態への信念が4.12 (SD=.930) で、昼寝の効果と同様、高得点を示していた。これらのことは、多くの高齢者が昼寝をしている人に寛容で肯定的な態度をもっていることを示している

5. 昼寝に対する態度による対象者の分類について

AEとAPの5つの因子を検定変数としてクラスタ分析をおこなった。図-1は5つの尺度項目ごとに求めた各クラスタの中心点をプロットして、プロフィール比較を行ったものである。それぞれのクラスタの特徴は以下のとおりであった。第1クラスタ：すべての因子の得点が非常に高い群(196名)。第2クラスタ：許容的信念の得点が非常に低い群 (89名)。第3クラスタ：すべての因子の得点が比較的低い群 (54名)。第4クラスタ：すべての因子の得点が中程度に高い群 (131名)。表-3には対象者の属性によるそれぞれのクラスタの分布状況を示してある。2項検定、 χ^2 検定の結果、それぞれのクラスタの特徴は以下のとおりであった。第1クラスタ：昼寝の習慣があり、昼寝が好きで、睡眠不足以外の理由で昼寝をしているものが多い。第2クラスタ：昼寝の習慣がなく、昼寝に無関心であり、睡眠不足以外で昼寝をしているものが多い。第3クラスタ：昼寝の習慣がなく、昼寝に無関心なものが多い。また、統計的に有意な差はみられなかったが、睡眠不足のため昼寝をしているものが多かった (56%)。第4クラスタ：昼寝が好き、あるいは、無関心なものも多く、睡眠不足以外の理由で昼寝をすることが多い。

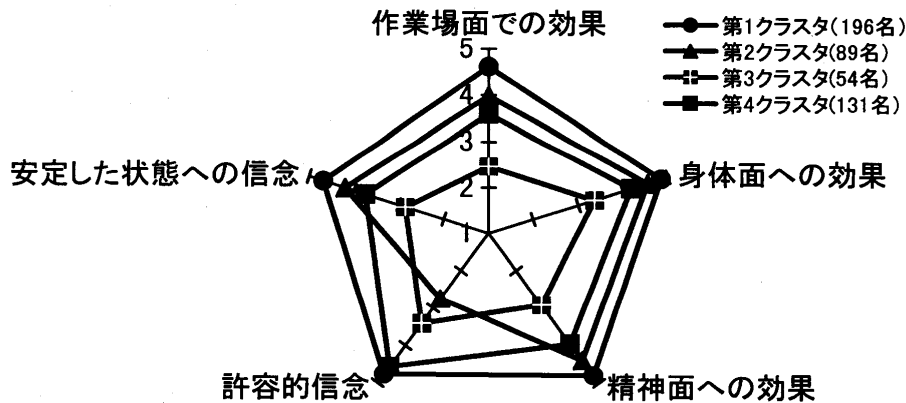


図-1 昼寝態度プロフィールのクラスタ間比較

表-3 クラスタと対象者属性と関連性

習慣	有	無		合計	χ^2 値	p値
クラスタ1	123(63.1)	72(36.9)		195(100)		p<.01
クラスタ2	23(25.8)	66(74.2)		89(100)		p<.01
クラスタ3	13(24.5)	40(75.5)		53(100)		p<.01
クラスタ4	56(43.4)	73(56.6)		129(100)		n.s
好悪	好き	どちらでもない	嫌い	合計	χ^2 値	p値
クラスタ1	144(75.0)	44(22.9)	4(2.1)	192(100)	162.5	p<.01
クラスタ2	36(40.4)	40(44.9)	13(14.6)	89(100)	14.3	p<.01
クラスタ3	10(19.2)	32(61.5)	10(19.2)	52(100)	18.6	p<.01
クラスタ4	70(53.4)	55(42.0)	6(4.6)	131(100)	51.3	p<.01
理由	睡眠不足以外	睡眠不足		合計	χ^2 値	p値
クラスタ1	133(71.0)	39(29.0)		172(100)		p<.01
クラスタ2	41(66.1)	21(33.9)		62(100)		p=.01
クラスタ3	11(44.0)	14(56.0)		25(100)		n.s
クラスタ4	70(70)	30(30)		100(100)		p<.01

()の内は割合%

【考 察】

本研究では、高齢者の“昼寝の効果に対する態度：AE”と“昼寝をしている人に対する態度：AP”尺度の構造を因子分析により検討した。AEは<作業場面での効果の評価><身体面への効果の評価><精神面への効果の評価>の3つに分類された。昼寝の効果に関する研究は、若年者や成人を中心としてこれまで数多くある。一般的にそのほとんどのものは眠気・爽快感、疲労・活力などに対する主観的気分 (Taub,1976 ; Hayashi et al (in press) ; Spiegel ,1981 Pp 61-85 ; Liu,1994) やパフォーマンスレベルに及ぼす影響を調べたものである (Taub,1976 ; Hayashi et al(in press))。これらのことは精神、身体、作業場面での昼寝の効果を検討していることを示しており、本研究で示された高齢者の昼寝の効果に対する評価は、これまで想定されてきた内容と差異はないことを示している。

一方、APは<禁忌的(許容的)信念><安定した状態への信念>の2つに分類された。一般的に、第2次以上の産業が発達した先進国には生産性を重んじる社会的圧力があり、これが昼寝を抑制すると考えられている (Webb & Dinges,1989 ; Kribbs,1993 ; Dinges,1993)。我が国もこのような国の代表国であり、シエスタや昼寝の習慣があるという報告はこれまでにない。Ajzen & Fishbein (1980) によれば、こうした社会的圧力は内在化され、主観的規範として対象となる行動に影響を及ぼすとされる。禁忌的信念は昼寝行動を抑制する主観的規範の内容を反映したと考えられる。一方、安定した状態への信念は昼寝をとっている人の状態像そのものに対する態度を示すものであった。これは日常生活上で昼寝が心身に有害なものとされない肯定的な態度であると考えられた。

これら2つの昼寝に対する態度に実際の昼寝行動や情動的態度がどのように影響しているか、対象者の属性との関連性を検討した結果、AE、APは、すべての属性によって影響されていることがわかった。すなわち、1) 昼寝頻度が高く、2) 習慣性があり、3) 昼寝をとることが好きで、4) 睡眠不足以外の理由で昼寝をしている人ほど効果の可能性を強く示し、さらに、昼寝をしている人に対する態度も肯定的であることが明らかとなった。一般的に、態度は行動の準備状態であると考えられている。Ajzen & Fishbein (1980) の推論行為理論では、AEのような行動の結果に対する認

知的態度は、昼寝の好き嫌いなどの情動的態度を形成し、また、APのような対象となる行動への望ましさの内容は主観的規範を形成するとされる。さらに、情緒的態度と主観的規範は行動そのものに影響するといわれる。従って、昼寝の肯定的な認知的態度が昼寝行動を促進することを示す今回の結果は妥当であるといえる。また、主観的規範が情動的態度に影響を及ぼすことも報告されており (Debono & Omoto, 1993)、昼寝行動の好き嫌いによってAPの得点に差が認められたことも支持されうることである。一方、昼寝の研究領域では、昼寝をする人の中には大きく分けて付加的仮眠者 (appetitive napper) と補償的仮眠者 (replacement napper) が存在することが指摘されている (Evans et al, 1977)。前者は夜間睡眠の過不足に関係なくとられる仮眠で心身に有効な効果を及ぼし、また、習慣的仮眠者に多い。一方、後者は夜間睡眠の不足を補償するためにとられるものである。夜間睡眠が妨害されると、その後の日中の眠気が著しく強まることが知られており (Bonnet, 1986)、補償的仮眠は、特に、こうして強まった眠気や疲労によって受動的にとられるものといわれている。また、一般的に、補償的仮眠は付加的仮眠に比べその持続時間が長く、眠りからの覚醒直後、頭がボーとしたり、パフォーマンスのレベルが低下するなど睡眠慣性の影響 (Stampi, 1992) が強いと考えられる。さらに、持続時間の長い仮眠は、夜間睡眠の構造を崩して (宮下, 1978)、生活リズムを不規則にし、心身に悪影響を与える可能性がある。つまり、昼寝は夜間睡眠の過不足に関係なくとられる付加的仮眠 (昼寝) のほうが効果的であり、昼寝の効果を知覚しやすいといえる。これらのことは昼寝の効果と行動、およびその理由との関係性を示すものであり、今回の結果にもそれが反映されていると考えられる。

また、今回の結果において、特に、重要なことは、高齢者の多くが昼寝に対して肯定的な態度をもっており、実際の昼寝行動でも、昼寝を週3回以上とっている人は42%、習慣をもって認識していた人は対象者のほぼ半数 (46.1%) を占めていたことである。現在の高齢者は高度経済成長の担い手として、その中心的役割を果たしてきた人たちであり、先に述べた先進国特有の社会的圧力をもっとも強く受けてきた世代であると考えられる。しかし、今回の結果では、多くの高齢者が昼寝をとっている人に対して禁忌的信念が小さく、寛容であった。現役を引退した多くの高齢者においては、社会生活の拘束力が弱く、個人を中心とした生活スタイルを実現できる状態にあると考えられる。

従来、高齢者は昼寝をする人やその頻度が多くなることが認められている。Metz & Bunnell (1990) は、米国の小都市において調査をおこない、規則的に昼寝をしている高齢者の割合は61%で、これらの人の昼寝頻度は平均して週に4.8回であったことを報告している。これは本研究の結果とほぼ一致するものであるといえる。こうした高齢者における昼寝をとる人の増加は、社会的拘束からの解放が影響していると考えられる。

しかし、高齢者の昼寝の増加は、これまで夜間睡眠の質の低下、日中の眠気の増加により引き起こされるものであると考えられてきた (Miles & Dement, 1980)。また、過度の眠気の増加は不眠症、睡眠時無呼吸症、ナルコレプシー、周期性四肢運動障害、うつ病、薬物依存、特発性過眠症など様々な睡眠障害や疾患と関係することが指摘されており (Whitney et al, 1998; Schmitt et al, 1996)、夜間睡眠の維持が困難な高齢者に対する治療法として日中に眠らないことを指導する研究も報告されている (Morin & Azrin, 1988)。すなわち、昼寝は障害、疾患を引き起こす要因であるという見解が強かった。これらのことは、昼寝をとっている人に対して負の態度を引き起こすものであり、さらに、昼寝の効果への期待を減少させると予想させる。また、これまでの高齢者の昼寝像は夜間睡眠の不足を補償する補償的仮眠 (昼寝) であり、仮眠の正の回復効果の評価が全く欠落したものであった。しかし、本研究の対象者は、睡眠不足以外の理由で昼寝をする人が多く (71%)、また、

多くの人が昼寝をしている人に対して心身の安定状態を感じており、作業場面、精神面、身体面の3つの昼寝効果における可能性を強く認識していた。これらの結果は、従来、考えられてきた高齢者の昼寝の特徴と矛盾するものであり、高齢者の昼寝の増加は、単に社会的圧力の軽減によるばかりでなく、経験的にその正の効果を期待して、積極的に個々のライフ・スタイルに取り込まれた可能性が高いと考えられる。

本研究では、両尺度のすべての因子を検定変数としてクラスタ分析をおこない4つのクラスタを抽出した。約半数の対象者(196名)が昼寝に対してもっとも肯定的な態度を示している第1クラスタに集中していた。これは上記のことを裏付ける結果であるといえる。第2クラスタ(89名)は許容的信念のみ得点が顕著に低く、他の因子では比較的高い得点を示していた。また、このグループは睡眠不足以外の理由で昼寝をしているが、昼寝に無関心で、習慣性のないものが多い。つまり、このことは、昼寝の効果を認識しているにもかかわらず、社会生活の拘束が弱くなっている今も、退職・引退以前のライフスタイルを重要視しており、昼寝を禁忌する主観的規範を強く意識している人がいることを示している。一方、すべての因子において比較的、得点の低かった第3クラスタつまり、もっとも昼寝に対して否定的な態度を示したグループには対象者があまり集中しなかった(54名)。また、このグループでは昼寝の習慣をもつ人が少なく、睡眠不足のために昼寝をしている人が多かった。おそらく、このことは従来考えられてきたような、高齢者の補償的な昼寝の特徴をもつ人がこのグループに多く存在していることを示していると考えられる。しかし、いずれにせよ、今回の結果では、高齢者の多くは、昼寝に対して肯定的な態度を示しており、従来、提唱されてきたような昼寝を忌み嫌う印象は弱いといえよう。

最後に、本研究ではAjzen & Fishbein (1980) の推論行為理論に準拠して、行動のもたらす結果として“昼寝の効果への認知的態度”と、周囲の人の期待を投影するものとして“昼寝をしている人への認知的態度”を調べた。しかし、“昼寝をしている人への認知的態度”は、あくまでも周囲の人の行動への期待を推測するものであり、厳密にAjzen & Fishbeinの理論に示される主観的規範の内容を表すものではない。今後、質問方法を検討して、より適正な主観的規範の内容を捉えていく必要があるといえる。

【引用文献】

- Ajzen, I., Fishbein, M. 1980 *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice-hall: Englewood Cliffs, NJ.
- Bonnet, M. H. 1986 Performance and sleepiness as a function of frequency and placement of sleep disruption. *Psychophysiology*, 23: 263-271
- Broughton, R. J. 1989 Chronobiological aspects and models of sleep and napping. In Dinges, D. F., Broughton, R. J.(Eds.), *Sleep and Alertness*. Raven Press: New York. Pp 71-98
- Debono, K. G., Omoto, A. M. 1993 Individual differences in predicting behavioral intentions from attitude and subjective norm. *Journal of social psychology*, 133: 825-831
- Dinges, D. F. 1993 Napping. In Carskadon, M. A.(Ed.), *Encyclopedia of sleep and dreaming*. Macmillan : New York . Pp 392-395
- Dinges, D. F. 1989 Napping patterns and effects in human adults. In Dinges, D. F., Broughton, R. J. (Eds.), *Sleep and alertness*. Raven Press: New York. Pp 171-203
- Dinges, D. F. 1992 Adult napping and its effects on ability to function. In Stampi, C.(Ed.), *Why we nap*.

- Birkhauser: Boston. Pp.118-134
- Evans, F. J., Cooke, M. R., Cohen, D. H., Orne, M. T. 1977 Appetitive and replacement naps: EEG and behavior. *Science*, 197:687-689
- Hayashi, M., Watanabe, M., Hori, T. The effects of a 20-min nap in the mid-afternoon on mood, performance and EEG activity. *Electroenceph. Clin. Neurophysiol. (in press)*
- Kribbs, N. B. 1993 Siesta. In Carskadon, M. A.(Ed.), *Encyclopedia of sleep and dreaming*. Macmillan : New York. Pp 544-545
- Liu, S. Y. 1994 Psychophysiological studies of circasemidian placement of sleep. *Founding Congress of Asian Sleep Reseach Society*. Program and abstract, 56
- Metz, M. E., Bunnell, D. E. 1990 Napping and sleep disturbances in the elderly. *Family Practice Research Journal*, 10: 47-56
- Miles, L. E., Dement, W. C. 1980 Sleep and aging. *Sleep*, 3:119-220
- 宮下彰夫・市原 信・宮内 哲・石原金由・新美良純 1978 夜間睡眠に及ぼす昼間睡眠の影響. *脳波と筋電図*, 6: 183-191
- Morin, C. M., Azrin, N. H. 1988 Behaviorl and cognitive treatments of geriatric insomnia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 5: 748-753
- 大川匡子 1994 睡眠障害の診断・診療及び疫学に関する研究. 厚生省精神疾患研究委託費 平成5年度研究報告書
- Schmitt, F. A., Phillips, B. A., Cook, Y. R., Berry, D. T. R. Wekstein, D. R. 1996 Self report of sleep symptoms in older adults: Correlates of daytime sleepiness and health. *Sleep*, 19: 59-64
- Spiegel, P. H. 1981 *Sleep and sleeplessness in advanced age*. Spectrum : New York.
- Stampi, C. 1992 The effects of polyphasic and ultrashort sleep schedules. In Stampi, C. (Ed.), *Why we nap*. Birkhauser: Boston. Pp.137-179
- Taub, J.M. 1976 Effects of daytime naps on performance and mood in a college student population. *Journal of Abnormal Psychology*, 85: 210-217
- Webb, W. B., Dinges, D. F. 1989 Cultural perspectives on napping and the siesta. In Dinges, D. F., Broughton, R. J.(Eds.), *Sleep and alertness*. Raven Press: New York. Pp 247-265
- Whitney, C. W., Enright, P. L., Newman, A. B., Bonekat, W., Foley, D., Quan, S. F. 1998 Correlates of daytime sleepiness in 4578 elderly persons: The cardiovascular health study. *Sleep*, 21:27-36