

C—22 疲労の自覚的症狀調査（第1報）

埼玉大 稲葉 ナミ
お茶の水女子大 大村 彰子
" 佐藤 緋佐子

1. 研究の目的 疲労の自覚的症狀調査は職業労働従事者について行なわれたものが多く、学生・生徒や主婦については未だ多く行なわれていないので、これらの一般的傾向を知るため、また、最近のレジャーブームは睡眠時間を減じてまで余暇を楽しむ傾向が強くなり、さらに、今日の交通事情は疲労を増す原因と考えられるので、これらの影響をも知るために本調査を行なった。

2. 方法 日本産業衛生協会の自覚的疲労調査法により質問紙法により配布後直ちに記入回収し、集計分析した。

3. 成果 本報は調査の一部学生についての調査結果で、学生の自覚的症狀は全般的に多く、そのうちでも精神的症狀は30%余におよび、神経感覚的症狀が最も少ない。身体的症狀としては「あぐびがでる」、精神的症狀としては「ねむくなる」、神経感覚的症狀としては「目がつかれる・目がぼんやりする」が最も多いが、調査日の前夜の睡眠が平均7時間以下であったことから当然である。

文学部の学生について男女別をみると殆ど差がなく、工学部の学生（男子のみ）は文学部の男女より睡眠時間が僅かに少ないにもかかわらず、自覚的症狀は全般にやや少ない。睡眠時間別にみると8時間以下の睡眠では睡眠時間の少ない方が自覚的症狀が多い傾向がみられるが、8時間以上の睡眠でも、特に減少していない。