

氏名(本籍)	増 ^{ます} 田 ^だ 元 ^{もと} 香 ^か (東京都)		
学位の種類	博士(ヒューマン・ケア科学)		
学位記番号	博甲第4374号		
学位授与年月日	平成19年3月23日		
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当		
審査研究科	人間総合科学研究科		
学位論文題目	高齢者の睡眠覚醒障害に関連する要因と睡眠ケア		
主査	筑波大学教授	教育学博士	徳田克己
副査	筑波大学教授	博士(医学)	紙屋克子
副査	筑波大学教授	博士(ヒューマン・ケア科学)	松田ひとみ
副査	筑波大学助教授	医学博士	谷川武

論文の内容の要旨

(目的)

高齢者のライフスタイルの変化による睡眠覚醒障害を改善することと睡眠ケアの構築を意図し、睡眠の質と運動および光環境との関連性を明らかにすることを目的とした。さらに睡眠ケアを担う看護職と介護職の睡眠覚醒障害に対する意識とケアの実態を明らかにすることを目的とした。

(対象と方法)

1. 活動的な高齢者の主観的睡眠感と運動負荷との関連

地域在住の高齢者44名を対象に、睡眠の質の重要な指標である主観的睡眠感と活動的な高齢者の特徴的なライフスタイルである運動との関連性について、質問紙および睡眠日誌等を用いて調査した。

2. 高齢者の日常生活における午後の光環境と睡眠との関連

高齢者のライフスタイル変化にあわせた睡眠覚醒リズム強化の方法として、日常生活における光環境と睡眠状態との関連性について検討した。地域在住者を対象に、日常生活行動上の光環境をActiwatch-Lを用いて測定し、睡眠状態との関連性を分析した。

3. 看護職と介護職の睡眠ケアに関する意識とケアの実践

高齢者の睡眠ケアを担う看護職59名と介護職100名を対象に、睡眠覚醒障害に対する意識および実施しているケアについて質問紙調査を行い解析した。

(結果)

1. 健康意識が高く、運動習慣がある活動的な高齢者であっても、睡眠時間の短縮と主観的睡眠感が低いことが明らかになった。主観的睡眠感と運動回数には負の関連が認められ、運動回数の多さが睡眠の質を低下させる可能性が示唆された。

2. ライフスタイルとして、就寝時刻の夜型化、睡眠時間の短縮化した生活を送っていることが明らかとなった。また女性は男性に比べ、外出時間が短く、午前より午後に外出する傾向が認められた。光環境につ

いては、午後30分以上高照度光下で生活している場合は、30分未満に比べ有意に睡眠時間が長く、午後の高照度光曝露が睡眠時間の確保に影響していた。

3. 睡眠覚醒障害に対する意識として、「睡眠の質を向上させる方法」「戸外活動と日光浴の推奨」「睡眠障害による影響」「光環境の日内調整」の4因子が抽出された。看護職は「睡眠障害による影響」、介護職は「戸外活動と日光浴の推奨」に対する意識が高かった。実施しているケアは日常生活の基本ケアが大半であり、睡眠ケアに対して積極的な対策を講じていないことが明らかになった。

(考察)

本研究により、高齢者の運動習慣は良質な睡眠を得るための重要な生活項目であるが、過度な運動が睡眠不足を招来させ健康状態を脅かす可能性があると考えられた。運動量の決定には、疲労回復に重要な役割を果たす睡眠の質の評価を加えていく必要がある。午後の高照度光曝露および屋外活動を高齢者のライフスタイルに取り入れていくことは、睡眠を改善する効果があると考えられた。看護職と介護職の高齢者の睡眠覚醒障害に対する意識を高め、今後は実効性のあるケアを提供していく必要がある。

審 査 の 結 果 の 要 旨

本研究は、近年対策が急務である高齢者の睡眠覚醒障害について、高齢者のライフスタイルの変化に着目し看護学的な視点から関連要因を検討し、さらに睡眠ケアを担う看護職、介護職の意識および実践について初めて明らかにした研究である。高齢者の健康づくりの中核である運動の負荷が主観的睡眠感を低下させること、午後の光環境が睡眠状態を改善する可能性があることを明らかにした点や、看護職と介護職の意識と実践、睡眠ケアにおける実践を高めるために必要な観点について明らかにした点で高く評価される。

よって、著者は博士（ヒューマン・ケア科学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。