

睡眠リズムへの積極的介入による心身健康改善効果の有効性

人間支援システム専攻 福田一彦

概要と目標

睡眠覚醒リズムと心身の健康状態との間に密接な関係があることや、睡眠覚醒リズムを調整するための具体的方法(生活習慣の調整や光環境の調整など)に関する知見はすでにかかなりの程度集積されている。しかし、その知見を人々の実際の生活に適用することは、必ずしも活発に行われているとは言えず、それどころか、睡眠に関する誤った知識に基づいて、健康に良いと信じて、誤った睡眠習慣を採っている人たちが多いというのが、現時点での事実である。そこで、実験室などで明らかになっている数々の知見に基づいて、科学的に正しいと考えられる睡眠習慣を得るための介入を行い、その実践活動の中での有効性を確認するプロジェクトを行いたいと考えている。

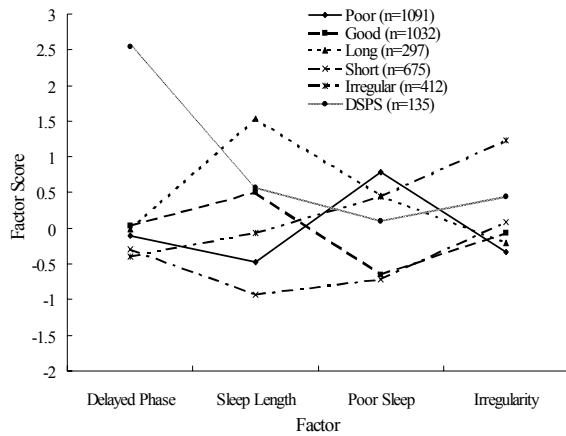
研究方法と期待される研究成果

[睡眠習慣の記録及び分類]: 申請者自身の研究 (Fukuda et al, 1999) などからおそらく4 から6 の類型に分類されると考えられる。次に、典型的な被験者群を対象にして1 週間にわたる生活習慣の記録を「睡眠日誌」と Actiwatch-L を用いて行い、具体的にどのような行動が行われているのかということと共に、客観的な活動量及び光への暴露量を知ることができる。

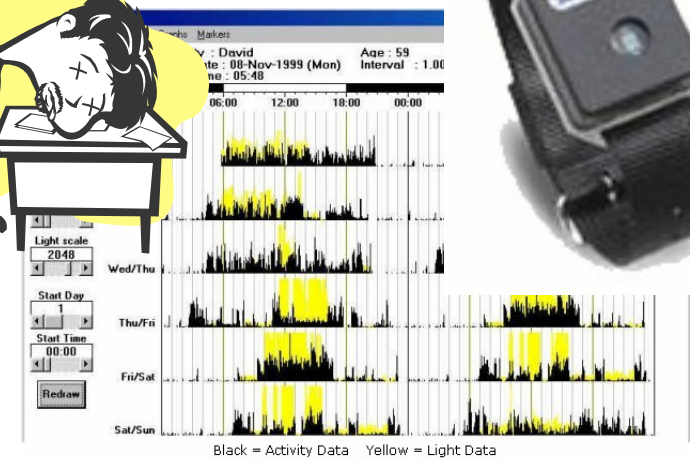
[睡眠習慣の改善のための介入]: 典型的な被験者を対象にして生活習慣の改善のための介入メニューを作成し、実際の介入を行う。介入中およびフォローアップ時の生活習慣および不定愁訴などのデータから介入メニューの評価を行い、睡眠習慣の分類に対応した介入メニューの提案を行う。

[今年度の成果]: 睡眠習慣の問題点を明らかにし、睡眠習慣をいくつかに分類し、睡眠習慣のタイプごとに改善のためのメニューを試験的に提案することを目標としたい。将来的にはこの試験的な改善メニューの有効性についてさらに検討し、最終的なメニューを確立したいと考えている。

研究方法の概略



睡眠覚醒パターンの分類



活動量と光暴露量の把握



光照射を含む介入メニューの提案



介入メニューの検証