



図2. 異なる照度条件下での直腸温の変化の違い。高照度条件下では低照度条件下と比べて体温の低下が抑制された。

F. 研究発表

1. 論文発表

- (1) 本橋 豊、樋口重和. 交代制勤務の健康影響、産業医学レビュー、Vol 12, 125-144, 1999.

2. 学会発表

- (1) Motohashi Y, et al. Circadian rhythm abnormalities of wrist activity of the institutionalized dependent elderly. International Congress on

Chronobiology, Washington, September, 1999.

- (2) Higuchi S, Motohashi Y et al. Time-dependent effects of alcohol ingestion on EEG topography, event-related potential and mental performance. . International Congress on Chronobiology, Washington, September, 1999.

添付資料 1

ストレス感・リフレッシュ感調査票

ストレス感・リフレッシュ感調査

氏名 _____

記入日 年 月 日

今現在あなたの気持ちをよくあらわすように、右の封じに○をつけて下さい。あまり考えないで、今感じている通りにつけて下さい。

1. ねむい	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
2. 気持ちが不安定である	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
3. いきいきしている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
4. 落ち着いて、冷静である	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
5. つかれている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
6. ぼんやりしている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
7. 軽快だ	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
8. むなしい	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
9. 悩んでいる	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
10. 心が休まっている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
11. 満ち足りた気分だ	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
12. 緊張している	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
13. 落ちつきがない	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
14. 活力に満ちあふれている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
15. やる気がある	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
16. 気持ちがピンとはりつめている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
17. 気が落ちついている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
18. 機敏である	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
19. 気楽だ	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
20. はつらつとしている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
21. 何か気がかりだ	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
22. のろのろしている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
23. 安心している	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
24. 元気がない	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
25. 神経質になっている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
26. イライラする	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
27. 気持ちがよい	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
28. くよくよしている	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
29. くつろいた気分だ	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう
30. 興奮して体がふるえるような感じがする	1. その通りだ	2. まあそうだ	3. どちらともいえない	4. ちがう

添付資料 2
SF-36健康調査票

● あなたの健康や日常生活についておたずねします。

問1 あなたの健康状態は？（一番よくあてはまる番号に○印をつけてください）

1 最高によい	2 とても良い	3 良い	4 あまり良くない	5 良くない
---------	---------	------	-----------	--------

問2 一年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか。（○は1つだけ）

1 1年前より、はるかに良い
2 1年前よりは、やや良い
3 1年前と同じ、ほぼ同じ
4 1年前ほど、良くない
5 1年前より、はるかに悪い

問3 以下の質問は、日常良く行われている活動です。あなたは健康上の理由で、こうした活動をするのがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか。（ア～コまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけてください）

ア) 激しい活動、例えば、一生けんめい走る、重い物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

イ) 適度の活動、例えば、家や庭のそうじをする、1～2時間散歩するなど

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

ウ) 少し重い物を持ち上げたり、運んだりする（例えば買い物袋など）

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

エ) 階段を数階上までのぼる

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

オ) 階段を1階上までのぼる

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

カ) 体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

キ) 1キロメートル以上歩く

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

ク) 数百メートルくらい歩く

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

ケ) 百メートルくらい歩く

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

コ) 自分でお風呂に入ったり、着がえたりする

1 とてもむずかしい	2 すこしむずかしい	3 ぜんぜんむずかしくない
------------	------------	---------------

問4 過去1ヵ月間に、仕事やふだんの活動をした時に、身体的な理由で次のような問題がありましたか。(ア～オまでのそれぞれの質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけて下さい)

ア) 仕事やふだんの活動をする時間をへらした。

1 はい	2 いいえ
------	-------

イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった。

1 はい	2 いいえ
------	-------

ウ) 仕事やふだんの活動の内容によっては、できないものがあった。

1 はい	2 いいえ
------	-------

エ) 仕事やふだんの活動をすることがむずかしかった。(例えばいつもより努力を必要としたなど)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問5 過去1ヵ月間に、仕事やふだんの活動をした時に、心理的な理由で(例えば、気分がおちこんだり不安に感じたりしたために)、次のような問題がありましたか。

(ア～ウまでのそれぞれの質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけて下さい)

ア) 仕事やふだんの活動をする時間をへらした。

1 はい	2 いいえ
------	-------

イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった。

1 はい	2 いいえ
------	-------

ウ) 仕事やふだんの活動がいつもほど、集中してできなかった。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問6 過去1ヵ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんにつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか。

(一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

1 ぜんぜん、さまたげられなかった	2 わずかに、さまたげられた	3 すこし、さまたげられた	4 かなりさまたげられた	5 非常に、さまたげられた
-------------------	----------------	---------------	--------------	---------------

問7 過去1ヵ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか。

(一番あてはまる番号に○をつけてください)

1 ぜんぜんなかった	2 かすかな痛み	3 軽い痛み	4 中くらいの痛み	5 強い痛み	6 非常に激しい痛み
------------	----------	--------	-----------	--------	------------

問8 過去1ヵ月間に、いつもの仕事(家事も含みます)が痛みのために、どのくらいさまたげられましたか。

(一番あてはまる番号に○をつけてください)

1 ぜんぜん、さまたげられなかった	2 わずかに、さまたげられた	3 すこし、さまたげられた	4 かなりさまたげられた	5 非常に、さまたげられた
-------------------	----------------	---------------	--------------	---------------

痛みがあった場合その部位 腰(なし・あり) 肩(なし・あり) 関節(なし・あり) その他()

それらの痛みは何年前位からですか 腰() 肩() 関節() その他()

問9 次にあげるのは、過去1ヵ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。
 (ア～ケまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけてください)

ア) 元気いっぱいでしたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

イ) かなり神経質でしたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

ウ) どうにもならないくらい、気分がおちこんでいましたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

エ) おちついていて、おだやかな気分でしたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

オ) 活力(エネルギー)にあふれていましたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

カ) おちこんで、ゆううつな気分でしたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

キ) 疲れはてていましたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

ク) 楽しい気分でしたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

ケ) 疲れを感じましたか

過去1ヵ月間のうち	1 いつも	2 ほとんどいつも	3 たびたび	4 時々	5 まれに	6 全くない
-----------	-------	-----------	--------	------	-------	--------

問10 過去1ヵ月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらいさまたげられましたか。

(一番よくあてはまる番号に○をつけてください)

1	いつも	2	ほとんど いつも	3	ときどき	4	まれに	5	全くない
---	-----	---	-------------	---	------	---	-----	---	------

問11 次にあげた各項目はどれくらいあなたにあてはまりますか。(ア～エまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけてください)

ア) 私は他の人に比べて病気になりやすいと思う

1	まったく そのとおり	2	ほぼ あてはまる	3	何とも 言えない	4	ほとんど あてはまら ない	5	ぜんぜん あてはまら ない
---	---------------	---	-------------	---	-------------	---	---------------------	---	---------------------

イ) 私は人並みに健康である

1	まったく そのとおり	2	ほぼ あてはまる	3	何とも 言えない	4	ほとんど あてはまら ない	5	ぜんぜん あてはまら ない
---	---------------	---	-------------	---	-------------	---	---------------------	---	---------------------

ウ) 私の健康は、悪くなるような気がする

1	まったく そのとおり	2	ほぼ あてはまる	3	何とも 言えない	4	ほとんど あてはまら ない	5	ぜんぜん あてはまら ない
---	---------------	---	-------------	---	-------------	---	---------------------	---	---------------------

エ) 私の健康状態は非常に良い

1	まったく そのとおり	2	ほぼ あてはまる	3	何とも 言えない	4	ほとんど あてはまら ない	5	ぜんぜん あてはまら ない
---	---------------	---	-------------	---	-------------	---	---------------------	---	---------------------

添付資料 3
OSA 睡眠調査表

(記入例)

尺度上に程度を記入する場合、核当する目盛に○印をして下さい。

(例) 正

		○		
--	--	---	--	--

 誤

	○			
--	---	--	--	--

起床時睡眠調査

- | | 非常
に | かなり | すこし | すこし | かなり | 非常
に |
|--|---------|-----|-----|-----|-----|---------|
| 1. 昨夜は、ふだんにくらべて……………ぐっすり眠れた | | | | | | |
| 2. いますぐ、この調査に……………テキパキと答えられる | | | | | | |
| 3. 昨夜は、ふだんにくらべて、寝具が……………気になった | | | | | | |
| 4. 今朝は、ふだんにくらべて、気分が……………ゆったりしている | | | | | | |
| 5. 今日、やることなすことすべて……………うまくいきそう | | | | | | |
| 6. 全体として、昨夜の睡眠は……………よ い | | | | | | |
| 7. 今朝は、ふだんにくらべて……………食欲がある | | | | | | |
| 8. 昨夜の寝つきは、ふだんにくらべて……………よかった | | | | | | |
| 9. 今朝は、ふだんにくらべて……………不快な気分である | | | | | | |
| 10. めざめて頭がはっきりするまでの時間は、
ふだんにくらべて……………短 い | | | | | | |
| 11. 今朝は、ふだんにくらべて……………解放感がある | | | | | | |
| 12. 夜中にめざめた回数は、ふだんにくらべて……………多かった | | | | | | |
| 13. 今朝は、ふだんにくらべて、からだか……………だるい | | | | | | |
| 14. 全体として、今朝の気分は……………わるい | | | | | | |
| 15. 今朝は、ふだんにくらべて……………ねむい | | | | | | |
| 16. 今朝は、ふだんにくらべて、昨夜の睡眠状態が……………気になる | | | | | | |
| 17. 昨夜の睡眠時間は、ふだんにくらべ……………長 い | | | | | | |
| 18. 今朝は、ふだんにくらべて……………集中力がある | | | | | | |
| 19. 昨夜は、ふだんにくらべて、まわりの音や光が……………気になった | | | | | | |
| 20. 今朝は、ふだんにくらべて、疲れが……………残っている | | | | | | |
| 21. 寝返りの量は、ふだんにくらべて……………多かった | | | | | | |
| 22. 今朝は、ふだんにくらべて……………やる気がある | | | | | | |
| 23. 全体として、今朝の体調は……………よ い | | | | | | |
| 24. 今朝は、ふだんにくらべて、温度や湿度は……………快適だった | | | | | | |
| 25. 今朝は、ふだんにくらべて、心配事が……………多 い | | | | | | |
| 26. 昨夜の眠りの深さは、ふだんにくらべ……………浅 い | | | | | | |
| 27. 今朝は、ふだんにくらべて、気分が……………イライラしている | | | | | | |
| 28. 今朝は、ふだんにくらべて、いま、自分が
かかえている問題に、考えが……………とらわれやすい | | | | | | |
| 29. 寝ついてから、ウトウトしている状態は
ふだんにくらべて……………少なかった | | | | | | |
| 30. 昨夜の夢の量は……………多かった | | | | | | |
| 31. 昨夜の夢……見なかった. 見た. 見た場合はその内容……楽しい | | | | | | |
| 32. 昨日はいつもと違って睡眠をさまたげることが……………あった | | | | | | |