

表4. 習慣の変化

	全体(N=18)		実践群(N=11)		セミナー群(N=7)		F値		実践群前後の比較		セミナー群前後の比較	
	前	後	前	後	前	後	群	前後×群	t値	t値	t値	t値
就寝直前まで仕事や勉強	平均 (SD)	2.59 (0.71)	2.59 (0.62)	2.50 (0.71)	2.86 (0.38)	2.71 (0.49)	1.50	0.47	0.01	0.36	1.00	1.00
夕食から就寝までの時間	平均 (SD)	2.94 (0.24)	2.82 (0.39)	2.90 (0.48)	3.00 (0.00)	3.00 (0.00)	2.25	1.54	1.54	1.50	1.50	1.50
カフェイン摂取	平均 (SD)	2.13 (0.72)	2.13 (0.72)	2.30 (0.67)	1.83 (0.75)	1.83 (0.75)	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
寝つきのための寝酒	平均 (SD)	2.72 (0.67)	2.89 (0.32)	2.73 (0.65)	2.91 (0.76)	2.86 (0.38)	0.02	0.02	1.61	1.00	1.00	1.00
休日の起床時刻	平均 (SD)	2.72 (0.57)	2.61 (0.70)	2.91 (0.30)	2.43 (0.79)	2.43 (0.79)	2.14	0.40	0.40	0.80	0.80	0.80
悩みを抱え込む	平均 (SD)	2.06 (0.64)	2.17 (0.71)	2.09 (0.75)	2.00 (0.58)	2.14 (0.69)	0.05	0.02	0.48	0.36	1.00	1.00
午後から30分以上うたた寝	平均 (SD)	2.56 (0.62)	2.61 (0.50)	2.73 (0.47)	2.29 (0.76)	2.43 (0.53)	3.09 †	0.20	0.20	0.00	0.55	0.55
ベッドでTV等を見る	平均 (SD)	2.59 (0.80)	2.65 (0.61)	2.50 (0.85)	2.71 (0.76)	2.71 (0.49)	0.30	0.07	0.07	0.56	0.00	0.00
覚醒後すぐ起床	平均 (SD)	2.29 (0.85)	2.29 (0.77)	2.64 (0.67)	1.67 (0.82)	2.17 (0.98)	2.75	6.12 *	0.53	1.40	2.24 †	2.24 †
のんびり入浴	平均 (SD)	2.06 (0.73)	2.11 (0.68)	1.82 (0.75)	2.43 (0.53)	2.14 (0.38)	1.33	2.80	0.00	1.15	1.55	1.55
睡眠薬の使用	平均 (SD)	2.61 (0.50)	2.67 (0.59)	2.64 (0.50)	2.57 (0.53)	2.86 (0.38)	0.37	1.16	0.31	0.36	1.55	1.55
定期的な運動	平均 (SD)	1.94 (1.03)	1.82 (1.01)	1.60 (0.97)	2.43 (0.98)	2.14 (1.07)	2.46	0.44	0.44	0.00	1.00	1.00
不眠時の寝室での活動	平均 (SD)	2.29 (0.85)	2.59 (0.62)	2.50 (0.85)	2.00 (0.82)	2.71 (0.49)	0.22	3.34	3.34	0.00	2.50 *	2.50 *
早めの就床	平均 (SD)	2.67 (0.59)	2.72 (0.57)	2.55 (0.69)	2.86 (0.38)	2.57 (0.79)	0.02	5.91 *	0.00	1.94 †	1.55	1.55
睡眠不足を昼寝で補う	平均 (SD)	2.44 (0.70)	2.61 (0.50)	2.73 (0.47)	2.00 (0.82)	2.43 (0.53)	4.38	3.38	3.38	0.00	2.12 †	2.12 †
昼もベッドで過ごす	平均 (SD)	2.83 (0.38)	2.94 (0.24)	2.82 (0.40)	2.86 (0.38)	3.00 (0.00)	0.38	0.05	0.99	0.56	1.00	1.00
寝室で難しい話をする	平均 (SD)	2.44 (0.89)	2.56 (0.81)	2.40 (0.97)	2.50 (0.85)	2.67 (0.82)	0.11	0.02	0.38	0.32	1.00	1.00
寝室の環境は	平均 (SD)	2.67 (0.77)	2.78 (0.65)	3.00 (0.00)	2.14 (1.07)	2.43 (0.98)	6.43 *	1.63	1.63	1.00	1.00	1.00
日中の眠気	平均 (SD)	2.22 (0.55)	2.11 (0.76)	2.36 (0.50)	2.09 (0.70)	2.14 (0.90)	0.31	1.68	0.16	1.94 †	0.42	0.42
起床時気分	平均 (SD)	2.22 (0.55)	2.44 (0.70)	2.18 (0.60)	2.55 (0.69)	2.29 (0.76)	0.09	1.06	1.06	1.49	0.00	0.00

†p<0.1, *p<0.05, **p<0.01
3点満点で、点数が高いほど、その習慣がよくできていることを示す。

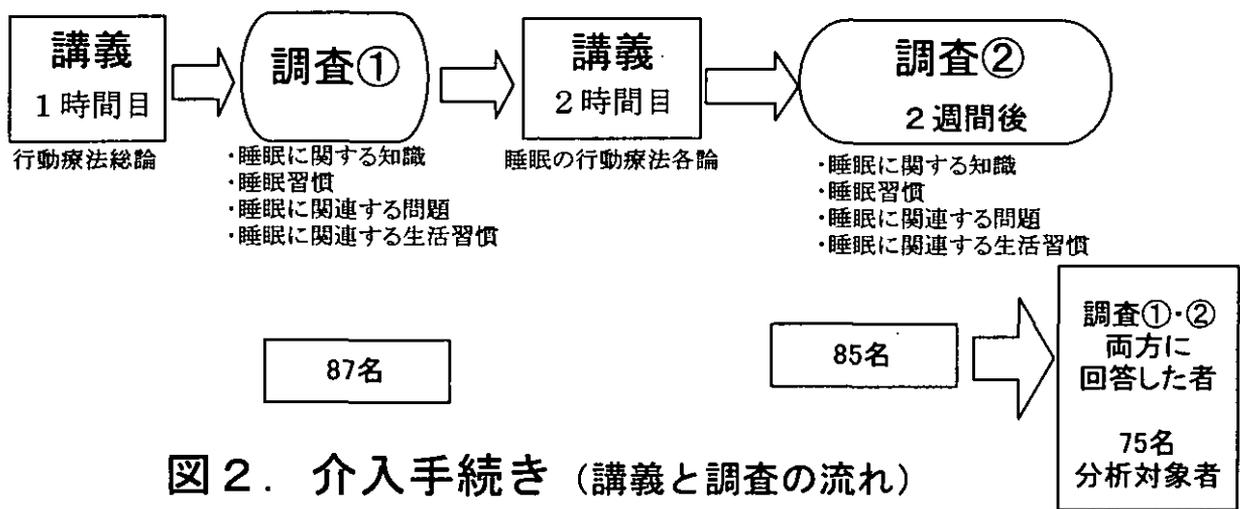


図2. 介入手続き（講義と調査の流れ）

表5. 対象者の背景

		度数	(%)
不眠の非薬物療法について	知っている	25	(35.7)
	知らない	45	(64.3)
どんな媒体で知ったか	講義（講演）で	1	(4.0)
	本で	3	(12.0)
	TV・雑誌・新聞で	20	(80.0)
	その他	1	(4.0)

表6. 睡眠指標の変化

	N	講義前	2週間後	t値
平日の睡眠時間	69	6.25±0.95	6.79±1.04	5.16 **
休日の睡眠時間	63	8.25±1.51	7.91±1.26	2.73 **
平日就床時刻	71	24.88±1.00	25.30±1.04	2.93 **
休日就床時刻	71	25.61±1.86	25.89±1.24	0.91
平日起床時刻	75	7.44±1.18	8.39±1.04	6.98 **
休日起床時刻	74	9.60±1.64	9.39±1.29	1.56
睡眠効率(平日)	66	91.90±5.90	91.76±5.92	0.19
中途覚醒の回数 (「中途覚醒がある」人のみ)	9	1.33±1.00	1.33±0.71	0.00
睡眠潜時	71	17.37±13.05	19.32±18.08	1.08
覚醒から起床までの時刻	73	12.73±11.97	17.40±16.00	3.63 **

* p<0.05, **p<0.01

表7. 睡眠障害と関連する疾患・習慣に関する知識の変化

		治療まで	診断まで	名前だけ	知らない	講義前の得点	講義2週間後の得点	t値
ナルコレプシー	講義前(%)	5.41	33.78	60.81	0.00	2.45±0.60	2.69±0.68	2.59 *
	2週間後(%)	12.00	44.00	44.00	0.00			
むずむず足症候群	講義前(%)	1.35	4.05	21.62	72.97	1.34±0.63	2.19±0.72	9.09 **
	2週間後(%)	4.00	24.00	57.30	14.70			
うつ病	講義前(%)	72.60	13.70	13.70	0.00	3.59±0.72	3.53±0.71	0.61
	2週間後(%)	65.33	22.67	12.00	0.00			
周期的四肢運動障害	講義前(%)	19.18	19.18	46.58	15.07	2.42±0.97	2.79±0.80	3.38 **
	2週間後(%)	22.67	33.33	44.00	0.00			
不安障害	講義前(%)	21.92	10.96	60.27	6.85	2.48±0.91	2.78±0.84	2.88 **
	2週間後(%)	24.00	37.33	34.67	4.00			
閉塞性睡眠時無呼吸	講義前(%)	68.49	16.44	15.07	0.00	3.53±0.75	3.45±0.69	0.86
	2週間後(%)	56.00	33.33	10.67	0.00			

		指導できる程度	ある程度	漠然と	ほとんど知らない	講義前の得点	講義2週間後の得点	t値
運動	講義前(%)	1.33	33.33	60.00	5.33	2.31±0.59	2.84±0.59	6.23 **
	2週間後(%)	10.67	62.67	26.67	0.00			
食事	講義前(%)	1.33	25.33	61.33	12.00	2.16±0.64	2.77±0.61	6.61 **
	2週間後(%)	8.00	62.67	28.00	1.33			
光	講義前(%)	2.70	33.78	52.70	10.81	2.28±0.69	2.72±0.75	4.68 **
	2週間後(%)	12.00	53.33	29.33	5.33			
カフェイン	講義前(%)	4.00	46.67	46.67	2.67	2.52±0.62	2.88±0.57	4.52 **
	2週間後(%)	10.67	66.67	22.67	0.00			
睡眠効率	講義前(%)	0.00	14.86	44.59	40.54	1.74±0.70	2.56±0.74	7.91 **
	2週間後(%)	9.33	44.00	41.33	5.33			
内科の処方薬	講義前(%)	2.67	34.67	46.67	16.00	2.24±0.75	2.51±0.62	3.12 **
	2週間後(%)	2.67	49.33	44.00	4.00			
アルコール	講義前(%)	1.33	40.00	53.33	5.33	2.37±0.61	2.73±0.64	4.28 **
	2週間後(%)	8.00	60.00	29.33	2.67			
たばこ	講義前(%)	1.33	17.33	36.00	45.33	1.75±0.79	2.49±0.79	6.64 **
	2週間後(%)	8.00	44.00	37.33	10.67			

† p<0.1, * p<0.05, ** p<0.01

4点法で、知識が多いほど高くなるよう評価した

資料 1

同 意 書

福岡市南保健所
所長 岩永 正彦 殿

厚生労働科学研究 分担研究者
久留米大学教授 山上 敏子 殿

私は、「睡眠改善プログラム」について、事前に内容の説明を受け、以下の点を理解いたしました。その上で、研究に参加することに同意します。

- 1) 実施内容についての質問、あるいは疑問があるときはいつでも質問できること。
- 2) 調査に参加していても、私の意志でいつでも中止できること。
- 3) 実施場所 : 福岡市南保健所（南保健福祉センター）および自宅
- 4) 参加期間 : 2003年11月末 ～ 2003年12月末
- 5) この調査によって得られた私のアンケート調査・測定値などの個人データは、機密として取り扱われること。
- 6) この試験の結果が公表される場合であっても、私のプライベートな機密は守られ、氏名等を明らかにすることがないこと。

平成 15 年 11 月 日

氏名 _____

資料2

眠りについてのおたずね

この質問は、お答えいただくと、睡眠と関係の深い習慣が整理できるように作りました。プライバシーは完全に守られますのでありのままお答えください。

年齢 () 歳 性別 ()

I 習慣チェック あてはまるものを○で囲み、できれば合計点を計算してみてください。

就寝直前まで仕事や勉強をしている	あまりない	ときどき	よくある
夕食を食べてから寝るまでは	3時間以上	2時間程度	1時間程度
コーヒー、お茶などカフェインの摂取は	1日3杯以内	1日4~5杯	1日6杯以上
寝つきをよくするために飲酒する	していない	ときどき	よくある
休日はいつもより1時間以上朝寝坊する	あまりない	ときどき	よくある
仕事や人間関係の悩みを抱え込む	あまりない	ときどき	よくある
午後3時過ぎにうたた寝を30分以上する	あまりない	ときどき	よくある
ベッドでテレビを見たり仕事をしたりする	あまりない	ときどき	よくある
目覚めたらすぐに起きる	よくある	ときどき	ほとんどない
のんびりした入浴は	よくある	ときどき	ほとんどない
睡眠薬を使っている	使っていない	ときどき	よくある
定期的な運動は	行っている		行っていない
眠れない時、寝床で本を読んだりして過ごす	あまりない	ときどき	よくある
しっかりと眠るために、早めにベッドに入る	あまりない	ときどき	よくある
前日の睡眠不足を、昼寝で補う	あまりない	ときどき	よくある
昼もベッドの上でくつろぐことが多い	あまりない	ときどき	よくある
寝室で難しい話をしたり考え事をする	あまりない	ときどき	よくある
寝室の環境（騒音・温度・明かりなど）は	問題ない		問題あり
日中の眠気	ほとんどない	ときどき	よくある
めざまめの気分	よい	まちまち	悪い
合計 () 点 ← 右の合計	数える () 個 ×3 =	() 個 ×2 =	() 個 ×1 =

★★★ 50点以上 … よい睡眠がとれているようです。このまま継続を。

★★ 49点-31点 … 少しの工夫でよく眠れるように。改善ポイントを見つけましょう。

★ 30点以下 … プログラムで大きな効果が期待できます。できることからスタート。

II この2週間くらいの睡眠についてお尋ねします

- 1 現在の睡眠時間は 約 () 時間/日
- 2 ベッドに入る時刻 () 時頃 寝つく時刻 () 時頃
- 3 目覚める時刻 () 時頃 起きだす時刻 () 時頃
早く起きる時と朝寝坊する時とで、何時間くらい違いますか 約 () 時間
- 4 眠りについて、どんなふうになりたいですか(2つまで)
 寝つきをよくしたい 途中の目覚めをなくしたい 熟睡したい
 朝の早い目覚めをなくしたい その他
()
- 5 よく眠れたらどんな効果が得られると思いますか
()
- 6 健康上気になることがありますか ある() ない

III あなたの睡眠についての考えに近いものにチェックしてください

- 私には8(7)時間の睡眠が絶対必要だ
- 不眠が続くと、身体や神経がまいってしまう
- いらいらや、落ち込み、不安は、不眠のせいだ
- パタンと寝ついて朝まで熟睡しないといけない
- 良く眠れた翌日は、眠れないに決まっている
- きちんと眠れないと、次の日しっかりと働けない
- 自分では、夜の眠りがどうなるかわからないし、どうすることもできない
- 不眠さえなければ、生活に満足できるのに、と思う
- 不眠のせいで生活の愉しみが減り、したいことができない
- 不眠の後では、約束をキャンセルしたり、仕事を休んだりする

プログラムに参加される方はお名前をお書きください

お名前 _____

資料3

Ⅳ 今からどんなことならできそうですか

	できている	できそう	できない
朝決まった時刻に起きる（1時間内の差に）			
計画的に3時まで15—30分の仮眠をとる			
夕方5—6時くらいに、速歩などの運動をする			
眠くなってから、寝床に入る			
朝何でもよいから（牛乳1本でも）食べる			
コーヒーなどカフェイン摂取を1日2杯まで			
就寝前1時間はリラックスタイムとする			
夕食後、ぬるめのお風呂にゆっくりと入る			
6時間の睡眠時間を確保する			
日中戸外で1時間以上光を浴びる（曇の日も）			
寝つくための飲酒をやめる			
寝る2時間前までに夕食を終わらせる			
刺激的なTVや難しい話は就寝2時間前までに			
朝目覚めたら、ぐずぐずせずにさっと起床			
寝床で食べたり、テレビを見たりしない。			
寝室の環境を、静かに適温にする			
夕食後は照明を暗くする（間接照明）			

 できそうな欄から、実際に行うことを3-4項目選んで、◎をつけてください。

お名前 _____

資料5 睡眠と生活についての質問表 —その1—

講義に関連してレポート代わりに質問表にお答えください。これは、皆さんの状況（集団として）を知るため、個人的評価は行いません。深く考えずありのまま、あてはまるものに○をつけてください。

1 不眠の非薬物療法について、勉強したり、見聞きしたりしたことがありますか。

講義（講演）で、本で、TV・雑誌・新聞で、その他（ ）、ない
 であると答えた方へ、それは、どんな方法ですか
 （ ）

2 不眠に関連した次の疾患についてどの程度知っていますか

	治療まで	診断まで	名前だけ	知らない
ナルコレプシー	_____	_____	_____	_____
むずむず足症候群	_____	_____	_____	_____
うつ病	_____	_____	_____	_____
周期的四肢運動障害	_____	_____	_____	_____
不安障害	_____	_____	_____	_____
閉塞性睡眠時無呼吸	_____	_____	_____	_____

3 多忙な外来で、数カ月前から入眠困難と中途覚醒があり不調を訴える60歳女性の初診、特に精神疾患や身体疾患はなさそうという場合、あなたなら、まずどう対処しますか（ひとつだけ）

- 軽い睡眠導入剤を数日間だけ処方して様子を見る
- 病気ではなさそうなので、安心するようにいい、様子を見る
- 心理的な問題、ストレスを疑い心療内科や精神科受診を勧める
- 寝室環境やカフェイン摂取制限などを指導する
- 夕食後にリラクゼーションできるように抗不安薬を数日間だけ処方する
- 生活に支障がないなら、眠っているはずと説得する
- その他（ ）

4 次の習慣等と睡眠の関係、あるいは用語について、どの程度知っていますか

	指導できる程度	ある程度	漠然と	ほとんど知らない
運動	_____	_____	_____	_____
食事	_____	_____	_____	_____
光	_____	_____	_____	_____
カフェイン	_____	_____	_____	_____
睡眠効率	_____	_____	_____	_____
内科の処方薬	_____	_____	_____	_____
アルコール	_____	_____	_____	_____
たばこ	_____	_____	_____	_____

5 現在ご自分の睡眠について、何か希望がありますか（いくつでも）

より短時間ですませたい、朝すっきりとめざめたい、昼間の眠気がないとよい
 もっと長く眠りたい、夢をみないで眠りたい、その他（ ）

6 あなたの状態について、この数週間をふりかえり、ありのままお答え下さい

1. 寝床（ベッド・ふとん）に入って眠ろうとする時刻はだいたい？

ふだんは、午前・午後_____時_____分ごろ、 休日の前日は、午前・午後_____時_____分ごろ

2. 寝床（ベッド・ふとん）に入って眠ろうとする時刻は、日によって不規則ですか？

(1) かなり不規則 (2) やや不規則 (3) やや規則的 (4) かなり規則的

3. 朝、目覚める時刻は、だいたい？

ふだんは、午前・午後_____時_____分ごろ 休日は、午前・午後_____時_____分ごろ

4. 朝、目覚める時刻は、(1) かなり不規則 (2) やや不規則 (3) やや規則的 (4) かなり規則的

5. ふだん、寝床（ベッド・ふとん）に入ってから寝つくまで？ だいたい_____分くらい

6. 夜中（睡眠中）に目覚めることは？ (1) 覚めない (2) 1晩あたりだいたい_____回くらい目が覚める

7. 朝、目覚めて、寝床から起き出すのにかかる時間は？ だいたい_____分くらい

8. 睡眠時間は？ ふだんは_____時間_____分くらい 休日は_____時間_____分くらい

9. 睡眠時間は日によって？ (1) かなり不規則 (2) やや不規則 (3) やや規則的 (4) かなり規則的

10. 現在の睡眠時間は、あなたにとっては？

(1) 十分である (2) 不足しておりもっと眠りたい (3) 長すぎるのもっと短くしたい (4) どちらともいえない

11. 日中横になって眠ることが？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) ほとんどない

だいたい、何時ごろから何分間くらい眠りますか。最も多い時間帯をお答えください。

午前・午後_____時_____分ごろから、_____分間くらい

昼寝はどんな格好でとりますか。 (1) 布団やベッドで横になって (2) ソファ、イス等にもたれて (3) その他

12. 居眠りや、うたた寝をすることが？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) ほとんどない

だいたい何時ごろから、何分間くらいですか。最も多い時間帯をお答えください。

午前・午後_____時_____分ごろから、_____分間くらい

13. ふだんの眠りの深さは？

(1) 熟睡できる (2) だいたい熟睡できる (3) どちらでもない (4) だいたい浅い (5) 浅い

14. 夜中に何回くらいトイレに行きますか？ (1) 行かない (2) 一晩に_____回くらい行く

15. 寝つけずに睡眠薬や安定剤を飲むことは？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ

16. 夜中に寝ぼけることが？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ

17. 朝、早く目を覚ましすぎることは？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
18. 睡眠中「かなしばり」にあうことが？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
19. 寝入りばなに現実感ある怖い夢を見ることは？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
20. あなたはいびきをかきますか？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
21. 睡眠中に息が止まると言われたことが？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
22. 夜中に足をびくつかせたり蹴っていると人から言われたり、
眠くなると足がムズムズと不快になることが？ (1) しょっちゅう (2) ときどき (3) たまに (4) いいえ
3. 起きなくてはならない時刻に起きることが？
(1) 容易に起きられる (2) 少し努力が必要 (3) かなり努力が必要 (4) 起きられない
24. 授業中に眠くて困る、あるいは居眠りすることは？
(1) しょっちゅう寝ている、(2) 眠気をこらえていることが多い (3) ときどきはある (4) ほとんどない
25. 授業には集中できますか
(1) 集中できる (2) まあまあ集中できる (3) あまりできない (4) ほとんどできない
26. 午前と午後とで体調や集中力に差がありますか
(1) 午前中の調子が良い (2) どちらともいえない (3) 午後からすっきりとする (4) 夜になると冴える
27. 朝、目覚めたときの気分はいかがですか？
(1) 非常によい (2) だいたいよい (3) どちらでもない (4) だいたい悪い (5) 非常に悪い
28. あなたはなにか運動をしていますか？
(1) しない (2) している。
(2) と答えた人は、どのような運動ですか？
(何を？：_____、時間帯：____時ころ、一日____分、週____回程度)
29. 毎日、朝食を定期的に食べますか？
(1) 必ずとる (2) とらないことがある (3) とらないことが多い (4) ほとんどとらない
30. 睡眠について自分でこころがけていることがあればお書きください
()

学籍番号 _____ 氏名 _____ 年齢 _____ 歳

ありがとうございました。