

充分把握できることがモチベーションを高めるために重要であり、グラフやパターンなどの説明を分かり易くするための教材が役立つと述べている<sup>13)</sup>。普段見ることのできない自分の睡眠を視覚的に見ることは、行動変容につながる大きな要因であると考えられる。今後は、対象者に合わせてより分かり易い結果の見せ方についても検討する必要がある。

二つ目は、自分の睡眠を知ることで、大丈夫だという安心感を得ることができたからだと考えられる。不安はそれ自体が入眠を妨げるものであるとされている<sup>14)</sup>。相談者が自分の睡眠を知るという点において、アクチウォッチによる介入は意義があると考えられる。

三つ目は、不眠時の状況を相談員が詳しく聞いたり、一緒にアクチウォッチの結果や相談者が記入した睡眠日誌を眺める作業は、相談者自身が、自分の問題点に気づき、生活の中で実行可能な計画を立てることに役立ち、これが行動変容につながったと考える。

四つ目は、相談員が、眠れていることやできていることを認める関わりをしたことが、相談者の自己効力感を高め、考え方や行動の変容につながったと考える。

今回、研究協力者の中には考え方や行動が変化した人がいたが、この体験が習慣化することが大切であるので、継続してかかわっていきたい。また、インターフェロンの副作用による睡眠障害の例にあるように、地域住民の中には医療機関にかかりながらも不眠に対して十分な対処がなされていない例があることがわかった。今後はこのような例へのアプローチについても考える必要がある。

## F. 結論

本調査から以下のことが明らかとなった。

1. 「まちの保健室」に来訪する人の約半数は、睡眠に関して何らかの問題や不満を抱えている可能性があることが示唆された。
2. 睡眠相談に来訪した人は、より、睡眠に関して悩みを抱えていた。
3. アクチウォッチや睡眠日誌を用いながら、個別の生活に合わせて来訪者と共に考える介入によって、来訪者の睡眠に対する考え方や生活行動が変化したり、睡眠が改善するという効果がみられた。

## 引用文献

- 1) 白川修一郎ほか. 睡眠の役割. おもしろ看護睡眠学. 白川修一郎編. 大阪, メディカ出版, 1999, 4-10.
- 2) 中島亨. 睡眠不足がもたらす精神身体的問題. *Progress in Medicine*. 24(4), 2004, 944-949.
- 3) 大島理恵子ほか. 「まちの保健室」に来談した中高年の睡眠実態の分析. 兵庫県立看護大学附置研究所推進センター研究報告集. 2, 2004, 25-32.
- 4) 堀田佐知子ほか. 「まちの保健室」における睡眠相談活動-女性来談者の睡眠の実態を通して-. 兵庫県立看護大学附置研究所推進センター研究報告集. 2,

2004, 33-39.

- 5) 清水裕子ほか. マッサージ付き足浴が終夜睡眠に及ぼす影響 皮膚電位水準による分析を通して. 日本看護学会論文集 30 回看護総合. 1999, 157-159.
- 6) 川鍋由紀ほか. 心疾患患者の ICU 入室における睡眠の援助を考える サーカディアンリズムの同調因子を活用したケアを考える. ICUとCCU. 27(6), 582-586.
- 7) 田中秀樹. 睡眠関連疾患の予防意識の必要性. 総合臨床. 51(11), 2003, 2894-2900.
- 8) Soldatos et al. Journal of Psychosomatic Research. 48, 2000, 555-560.
- 9) 宮下彰夫. 睡眠調査 (生活習慣調査). 睡眠学ハンドブック. 日本睡眠学会編. 東京, 朝倉書店, 1994, 249-256.
- 10) T.H.Monk et al. Social Rhythm Metric. European Sleep Research Society. 11, 2002, 183-190.
- 11) 福田紀子. 加齢による睡眠脳波の変化—日常生活における検討—. 脳波と筋電図. 24(3), 1996, 190-198.
- 12) 土井由利子. 日本における睡眠障害の疫学. Pharma Medica. 20, 2002, 83-87.
- 13) 日野原茂雄. 健診を活用した生活習慣の改善指導—健診を契機とした生活習慣病一次予防へのモチベーションの高め方—. エキスパートから学ぶ健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導 生活習慣病の予防と管理. 日野原茂雄ら編. 横浜, ライフ・サイエンス・センター, 2003, 16-27.
- 14) ケビン・モーガンほか. 思考と睡眠: 不眠症の認知療法. 看護実践における睡眠管理. 東京, ブレーン出版, 2003, 127-139.

## 研究組織

研究代表者	南 裕子 (兵庫県立大学 副学長) (兵庫県立大学 地域ケア開発研究所 所長)
研究分担者	片田 範子 (兵庫県立大学看護学部小児看護学 教授)
研究分担者	野並 葉子 (兵庫県立大学看護学部成人看護学 教授)
研究分担者	水谷 信子 (兵庫県立大学看護学部老人看護学 教授)
研究分担者	山本 あい子 (兵庫県立大学看護学部母性看護学 教授)
研究分担者	近澤 範子 (兵庫県立大学看護学部精神看護学 教授)
研究分担者	内布 敦子 (兵庫県立大学看護学部実践基礎看護学 教授)
研究分担者	新井 香奈子 (兵庫県立大学看護学部在宅看護学 講師)
研究分担者	東 ますみ (兵庫県立大学大学院応用情報科学研究科 助教授)
研究分担者	神崎 初美 (兵庫県立大学 地域ケア開発研究所 講師)
研究協力者	中村 朋子 (兵庫県立大学看護学部成人看護学 助手)
	近藤 千明 (兵庫県立大学看護学部成人看護学 助手)
	元木 絵美 (兵庫県立大学看護学部成人看護学 助手)
	魚里 明子 (兵庫県立看護大学 非常勤講師)
	松岡 千代 (兵庫県立大学看護学部老人看護学 講師)
	平林 美保 (兵庫県立大学看護学部老人看護学 助手)
	江上 史子 (兵庫県立大学看護学部老人看護学 助手)
	梅垣 順子 (兵庫県立大学看護学部老人看護学 助手)
	工藤 美子 (兵庫県立大学看護学部母性看護学 助教授)
	田村 康子 (兵庫県立大学看護学部母性看護学 助手)
	渡邊 聡子 (兵庫県立大学看護学部母性看護学 助手)
	玉木 敦子 (兵庫県立大学看護学部精神看護学 助教授)
	川田 美和 (兵庫県立大学看護学部精神看護学 助手)
	立垣 祐子 (兵庫県立大学看護学部精神看護学 助手)
	原田 奈津子 (兵庫県立大学看護学部精神看護学 助手)
	大島 理恵子 (兵庫県立大学看護学部実践基礎看護学 助手)

交付決定額 平成16年度 3,000千円

平成16年度 厚生労働科学研究研究費補助金 医療技術評価総合研究事業  
看護大学が行う専門「まちの保健室」の効果とその活用方法に関する研究  
(課題番号 H16-医療-057)

---

主任研究者 南裕子 兵庫県立大学 副学長  
(兵庫県立大学地域ケア開発研究所 所長)

兵庫県立大学 明石キャンパス  
〒673-8588 兵庫県明石市北王子町13-71  
電話 078-925-0860 (看護学部代表)  
078-925-9605 (地域ケア開発研究所 代表)

---