厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策政策研究事業））
分担研究報告書

【５】睡眠指針の普及と啓発に関する研究

研究分担者　尾崎章子[1]，巽あさみ[2]
研究協力者　中板育美[3]，亀ヶ谷律子[3]，荒井方代[4]，中村恵子[5]，上原恵美[6]，佐野雪子[2]，水田明子[2]

1　東北大学大学院医学系研究科　老年・在宅看護学分野
2　浜松医科大学医学部看護学科　地域看護学講座
3　公益社団法人日本看護協会
4　ヤマハ発動機株式会社
5　龍ケ崎市健康増進課
6　丹波市健康部健康課

研究要旨
平成 26 年 3 月に策定された厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」の普及・啓発をめざし、指針の内容に基づいたツールの作成を目的とした。睡眠に関する保健活動に先駆的に取り組んでいる自治体や企業、看護職能団体の保健師を交えて、ツールの目的、対象、使用方法、内容等について検討を行った。ツールは、①保健師等の専門職が保健指導を行うツールとして「健康づくりのための睡眠指針 2014 に基づいた保健指導の手引き（仮称）」と、②国民に配布して自身の健康づくりに役立ててもらうリーレットとし、試案を作成した。

A．研究目的

本研究では、平成 26 年 3 月に策定された厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠指針 12 箇条～」（指針）の普及・啓発をめざし、指針の内容に基づいたツールを作成することを目的とした。

B．研究対象と方法

睡眠に関する保健活動に先駆的に取り組んでいる自治体、企業、看護職能団体の保健師を交え、啓発ツールの目的、対象、盛り込むべき内容、活用方法について検討を行った。

[倫理面への配慮]

本研究は人ではなく、既に公開されている文献や資料を検討の対象としている。利益相反については、分担研究者が所属する教育研究機関の利益相反委員会の審査・承認を受けた。

C．結果

検討の結果、指針を普及・啓発するた

めのツールとして、①保健師等、保健指導に携わる専門職が活用するツール（睡眠に関する保健指導ツール）と、②住民や勤労者、患者など国民が自身の健康づくりやセルフケアのために活用するツール（睡眠の健康づくりのためのツール）を作成することとした。

１‐１．睡眠に関する保健指導ツール

保健指導の現場において睡眠に関する健康づくりを推進するには、睡眠の保健指導に活用できる教材や資料を作成し、普及することが有効であると考えられた。

保健指導の手引きの特徴として、①指針がライフステージ別に日常生活に活かすことができる構成になっていることや、ライフステージごとの保健指導のポイントや留意すべき点が分かるとよいという現場の意見を踏まえ、年代ごとの睡眠の問題に対応できるよう工夫した。②指針では科学的根拠としてその基となった研究報告のレビューが記載されている。保健指導ツールも睡眠に関する保健指導を行う際に活用できる科学的根拠を分かりやすくとり入れた。

作成した保健指導ツールは、「健康づくりのための睡眠指針に基づいた保健指導の手引き（仮称）」とし、媒体は健康教育等の機会に現場ですぐに活用できることを考慮し、パワーポイントを用いた。

試案に対して実践現場から、文言や表現に関する細部に及ぶ指摘があった他、睡眠に関する保健指導を行う上で有用な内容、例えば睡眠に関する基本的知識や睡眠障害に関する情報等を加えて欲しいという要望があった。さらに、指針の根拠となっている研究報告のデータについても、ツールに記載してほしいという要望があった。

１－２.「健康づくりのための睡眠指針に基づいた保健指導の手引き（仮称）」の活用効果を高める教材

本教材は、上記「手引き」の活用効果を高めることを目的に作成することとした。

指導者が「健康づくりのための睡眠指針に基づいた保健指導の手引き」を参考に保健指導を実施する際には、まず指導者自身が睡眠についてよく理解しておく必要がある。指導を受ける対象者の睡眠に関する知識や理解の程度に応じて、睡眠のメカニズムや種類、機能について説明を丁寧に補足することによって、はじめて対象者が納得して実行に移していただくことができると推測する。

作成した教材は、睡眠とは何か・睡眠の種類・睡眠のしくみなど基本的な知識を中心にして、図表やイラストを多く採用し、視覚的に理解できるように工夫した。

２．睡眠の健康づくりのためのツール：「ぐっスリープガイド」

本ガイドは住民や勤労者、患者など国民に配布して自身の健康づくりに役立ててもらうリーフレットである。

作成したリーフレットは、自身の睡眠を振り返ってもらうために、「睡眠で十分休養がとれていますか？」の問いかけを設定した。その回答で、睡眠で十分休養が取れていない場合には睡眠に関する項

目をチェックすることによって自身の睡眠の課題に気づき、改善のヒントを見出せるように作成した。また、食事、運動の重要性、ライフステージごとの睡眠の留意点、いつもと違うときの専門家への相談などに関する情報も掲載した。

D．考察

「健康日本 21（第 2 次）」において、保健指導はもっとも重要かつ実効性に富むものと考えられる。保健指導の現場における睡眠に関する健康づくりを推進するには、睡眠の保健指導に活用できる教材や資料を作成し、普及していく必要がある。実際、睡眠に関する啓発ツールに対する地域保健や産業保健の現場の期待は大きいと推測される。

しかし、睡眠に関する保健指導の方法は未だ体系化されておらず、睡眠の保健指導を充分に実践できる人材も少ない。これらのツールを即座に現場で活用してもらうためには、汎用性を持たせつつ、完成度を高めていく必要がある。具体的には、試案に対する多くの実践現場の意見を収集し、実践に取り入れやすい内容やデザインに精練させていく必要があると考えられる。

さらに、保健活動の多様な機会に活用してもらい、ツールの効果検証を行うとともに、効果的な活用場面や普及の方策の検討が必要であると考えられる。

睡眠の健康づくりのためのツールは、住民や勤労者、患者など国民が自身の健康づくりやセルフケアのために活用できるだけでなく、保健指導に携わる専門職が住民や勤労者を対象とした保健指導の媒体としても活用できると考えられる。

E．結語

睡眠指針の普及・啓発を促進するツールとして、専門職が活用する保健指導ツール（「健康づくりのための睡眠指針に基づいた保健指導の手引き」）、国民が健康づくりのために活用するツール（「ぐっスリープガイド」）試案を作成した。試案に対する多くの実践現場の意見を収集し、実践に取り入れやすい内容やデザインに精練させるとともに、ツールの効果検証を行う必要がある。

F．健康危険情報

特になし

G．研究発表

G-1．論文発表

1．尾崎章子：睡眠における保健指導．月刊公衆衛生情報 44:6-7 ,2014.

2．尾崎章子：介護者の不眠．こころの科学 179:66-69, 2014.

3．尾崎章子：睡眠障害／不眠にどう応えるか．越前宏俊監修，薬剤師継続学習通信教育講座, 15-22，一般社団法人日本女性薬剤師会，2014.

4．尾崎章子：健康づくり Q&A ．月刊健康づくり 439: 26，2014.

5．巽あさみ,小林章雄,飯田忠行,今田万里子,住吉健一,佐野雪子,川上智恵,内野文吾,荒井方代：職場のメンタルヘルス　睡眠保健指導による PSQI と K6 及び生活習慣の変化.産業衛生学雑誌　臨時増刊号 56：

399.2014.

6．巽あさみ:睡眠保健指導支援マニュアルを活用し地域住民・労働者の健康をサポート.へるすあっぷ 21　8：13-15.2014

G-2．学会発表

（ア） 尾崎章子.「社会問題と睡眠」-睡眠予防医学の見地から-　高齢社会における睡眠問題日本睡眠学会第 39 回定期学術集会，徳島，2014.7

（イ） 権藤尚，坂田克彦，矢入幹記，浜野拓微，尾崎章子，安武綾，鈴木広子，谷口尚美．入院患者の睡眠に配慮した病院環境に関する建築的検討－夏季室内環境と睡眠に関する調査事例―，日本睡眠学会第 39 回定期学術集会，徳島，2014.7

（ウ） 巽あさみ．勤労世代の不眠スクリーニングと睡眠保健指導支援システムを用いた協働・連携．日本睡眠学会第39回定期学術集会,徳島,2014.7

H．知的財産権の出願・登録状況
（予定を含む。）

1．特許取得
なし

2．実用新案登録
なし

3．その他
なし