

平成21年 4月24日現在

研究種目：基盤研究(B)  
研究期間：2006～2009  
課題番号：18390608  
研究課題名（和文） CBPR を用いる不眠予防・改善のための包括的介入プログラムの開発と評価  
研究課題名（英文） Community-based participatory research in developing a insomnia prevention and management program.  
研究代表者  
尾崎 章子 (OZAKI AKIKO)  
東邦大学・医学部・教授  
研究者番号：30305429

研究分野：医歯薬学  
科研費の分科・細目：看護学，地域・老年看護学  
キーワード：睡眠，地域保健，プログラム，CBPR，パートナーシップ

### 1. 研究計画の概要

最新の睡眠研究の成果を基盤に、身体的・精神的健康の増進を目的とした不眠予防・改善のための包括的介入プログラムの開発・評価を行う。併せて、研究手法として地域密着参加型研究法（Community-Based Participatory Research: CBPR）を用い、住民参加による睡眠の保健事業を開発する方策を検証する。

### 2. 研究の進捗状況

#### (1) コミュニティとのパートナーシップ形成

CBPR の中心概念はコミュニティとのパートナーシップである。パートナーシップ形成の第一段階として、協力地域において地域看護実践者・行政関係者・研究者から構成される研究組織を設置し、参加者の合意を得て研究を展開するための仕組みを作った。

#### (2) 協力地域における睡眠に関する市民参加型集会の開催

睡眠に対する住民の関心を高めること、地域住民と協働して睡眠に関する保健事業を展開する上でパートナーとなる住民を幅広く募ることを目的に、睡眠に関する市民フォーラムを開催した。

#### (3) 日本および米国の地域保健におけるパートナーシップの概念の分析

これまで米国ならび日本で報告されている地域保健におけるパートナーシップに関する文献を収集し、「地域保健におけるパートナーシップ」の概念分析を行った。

#### (4) 協力地域における睡眠の健康に関する質問紙調査

地域住民の睡眠問題の有訴率・睡眠習慣・心身の健康状態・生活様式に関する質問紙を作成し、郵送調査を実施した。

#### (5) 不眠予防・改善プログラム試案の作成

海外文献および臨床での不眠患者に対する睡眠教育法を参考に、不眠を自覚している協力地域の住民を対象とした不眠予防・改善プログラム試案を作成した。

### 3. 現在までの達成度

#### ② おおむね順調に進展している。

協力地域を得るまでに時間を要したものの、計画は概ね順調に進行している。研究組織を設置し、研究者・行政関係者双方が自由にアイデアを出し合い、合意を得て実施していく手法は、本研究のテーマでもあり同時に、研究事業の順調な進展を推進する要因であることが示されていると考えられる。

### 4. 今後の研究の推進方策

#### (1) CBPR 展開の推進

住民・地域看護実践者・行政関係者・研究者間におけるパートナーシップ形成、CBPR の進展状況について評価を行う。CBPR を展開する上での課題を明らかにし、CBPR 推進の仕組みを作る。

#### (2) プログラムの効果検証，精錬化

作成した不眠予防・改善プログラム試案を地域住民に実施し、効果を検証し、プログラムの目標・内容・方法について吟味・検討する。

### 5. 代表的な研究成果

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 15 件)

- ①Akiko Ozaki, Yuichi Inoue, Toru Nakajima, et al.: Health-related quality of life among drug naïve patients with narcolepsy with cataplexy, narcolepsy without cataplexy and idiopathic hypersomnia without long sleep time, *Journal of clinical sleep medicine*, 5(6):572-578, 2008. 査読有
- ②尾崎章子: 睡眠の保健指導, 月刊地域保健, (9), 27-33, 2008. 査読無
- ③尾崎章子: 在宅ケアにおける家族介護者の睡眠, 老年医学, 45(6), 675-678, 2007. 査読無
- ④安齋ひとみ, 尾崎章子, 麻原きよみ他: CBPR とは何か? CBPR の成果 (アウトカム) と課題, 地域保健, 38(4), 76-82, 2007. 査読無
- ⑤Akiko Ozaki, Makoto Uchiyama, Hirokuni Tagaya, Takashi et al.: The Japanese centenarian study: Autonomy was associated with health practices as well as physical status. *Journal of the American Geriatrics Society* 55:95-101, 2007. 査読有
- ⑥尾崎章子: 不眠, ナーシング・トゥデイ, 21(8):24-25, 日本看護協会出版会, 2006. 査読無
- ⑦尾崎章子: 睡眠と地域保健活動の実践ガイド, 看護 58(12):66-72, 日本看護協会出版会, 2006. 査読無

[学会発表] (計 28 件)

- ①尾崎章子, 宗澤岳史, 古谷由紀子他: 地域住民を対象とした睡眠に関する集団健康教育プログラムの検討 (第 1 報) - 認知行動療法を取り入れたプログラムの開発 - 日本睡眠学会第 33 回定期学術集会, 2008 年 6 月, 福島パレットタウン.
- ②有本梓, 宮崎紀枝, 尾崎章子, 安武綾, 麻原きよみ: 英文献に基づく「地域保健活動におけるパートナーシップ」に関する概念分析, 日本公衆衛生学会, 2008 年 11 月, 福岡国際会議場.
- ③鈴木良美, 安武綾, 麻原きよみ, 宮崎紀枝, 尾崎章子他: 和・英文献に基づく「地域保健活動におけるパートナーシップ」概念の比較, 日本公衆衛生学会, 2008 年 11 月, 福岡国際会議場.

- ④Akiko Ozaki, Yuichi Inoue, Toru Nakajima, et al.: Health-related quality of life among drug naïve patients with narcolepsy with cataplexy, narcolepsy without cataplexy and idiopathic hypersomnia without long sleep time. 5<sup>th</sup> World Sleep Congress of the WFSRMS, 2007, Sep., Cairns.
- ⑤Sayaka Aritake, Akiko Ozaki, Makoto Uchiyama, et al.: Estimated Time Length During Sleep Period Depends on the Preceding Slow Wave Amounts. 5<sup>th</sup> World Sleep Congress of the WFSRMS, 2007, Sep., Cairns.

[図書] (計 3 件)

- ①藤崎郁編, 医学書院, 系統看護学講座専門 3 基礎看護技術 II 睡眠・覚醒の援助, 2008, pp. 129-138.
- ②小玉敏江・亀井智子編, 中央法規, 高齢者看護学, 2007, pp. 251-253.
- ③田中秀樹編, ゆまに書房, 高齢期の心を活かす - 衣・食・住・遊・睡・美と認知症・介護予防 -, 2006, pp. 50-59.

[その他]

- ①尾崎章子: 快適な睡眠で健康づくり～睡眠を科学する～日本家族計画協会, 2007. (DVD)