

令和元年6月28日現在

機関番号：33306

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K11552

研究課題名(和文) 夜勤・交代制勤務の看護師に対する睡眠衛生教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of sleep hygiene program for shift work nurses

研究代表者

田淵 祥恵 (tabuchi, sachie)

金城大学・看護学部・講師

研究者番号：00400763

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：交代制勤務に従事している看護師は、サーカディアンリズム(約1日の周期で繰り返される生理的機能の内因性・律動性変動)に反する時間帯に勤務しなければならない。長時間勤務や夜勤明けの睡眠は、夜間の睡眠とは異なりその質と量を低下させる。ヒトのからだに備わっている生理的な現象を無視した生活が常態化すると、精神疾患や循環器系疾患、消化器系疾患等様々な病気を引き起こす要因となる。そこで、看護師自身が勤務形態による健康への影響とその対処について正しい知識を得るだけでなく、行動的介入を加えた睡眠衛生教育プログラムを構築した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

患者の健康を守る看護職者自身が、勤務形態による健康への影響とその対処について正しい知識を身に付けて適切に生活することができれば、自身の健康を維持増進する管理能力が強化され、職業的健康危害を回避し、生涯を通じた自己健康管理能力と生活の質の向上につなげることが期待できる。

研究成果の概要(英文)：Nurses engaged in shift work should work in a time zone contrary to circadian rhythms.

Unlike long-time sleep, long work hours and night work sleep reduce the quality and quantity. Normalizing life, ignoring the physiological phenomena inherent in the human body, causes various diseases such as mental diseases, cardiovascular diseases and digestive diseases. Therefore, not only nurses themselves get the correct knowledge about the health effects by work forms and their coping, they constructed a sleep hygiene education program with behavioral intervention.

研究分野：基礎看護学

キーワード：睡眠衛生教育 交代制勤務 看護師

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

(1)交代制勤務と健康問題

我が国の労働者に占める交代制勤務者の割合は 18.6%、交代勤務に関わらず深夜勤務の割合は 17.9%である(厚生労働省:2007)。交代制勤務は、勤務事態が睡眠時間帯(または活動時間帯)とサーカディアンリズムに時差が生じるために、ヒトのからだに本来備わっている生理的なリズムを乱す誘因となる。サーカディアンリズムに反した生活を繰り返すことによって生じる睡眠障害、精神作業能力の低下、抑うつ、全身倦怠感、消化器症状等様々な精神身体症状を伴うことが知られている(宮崎、大川、山田:2011)。

(2)交代制勤務の疾病リスクに関する看護師の実態

交代制勤務と疾病リスクに関する病院看護職者(管理者除く)の知識は、睡眠障害(84.4%)、慢性疲労(82.9%)、月経異常(69.3%)に対し、循環器疾患(42.2%)、糖尿病(22.3%)、悪性腫瘍(20.0%)であった(日本看護協会:2010)。また、夜勤負担軽減に関する知識は、夜勤回数を減らすこと(41.8%)、11~12時間以上の勤務間隔の確保(22.7%)、勤務交代は正循環にすること(23.1%)であった。これらの結果から、交代制勤務が健康に与える影響について、看護職者は実感性の低い疾患との関連と適切な勤務スケジュールの調整方法の知識が不足していることが明らかになった。

2. 研究の目的

(1)マインドフルネスの実践によるリラクゼーション効果の有用性と危険性を明らかにする。

(2)交代制勤務看護師に対する睡眠衛生教育プログラムの実践効果を生理学的・行動学的観点から明らかにする。

3. 研究の方法

(1)研究段階1:マインドフルネスの実践によるリラクゼーション効果の検証

健康成人を対象に、「呼吸」そのものに注意を向けるマインドフルネスの実践課題(呼気と吸気のタイミングをコントロールせず、呼気と吸気に気持ちを集中させるだけ)を3週間実践してもらい、当該課題の実践効果を心理的側面と生理学的から評価した。

(2)研究段階2:マインドフルネスの実践を組み入れた睡眠衛生教育プログラムの作成

睡眠衛生教育プログラムは、学習理論に基づく内容を検討し、睡眠に関する基礎知識、睡眠衛生に関する基礎知識、マインドフルネスの実践方法(研究段階1の成果を活用した行動的技法の実践)を60分程度にまとめた。

4. 研究成果

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計0件)

〔学会発表〕(計0件)

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

出願状況(計0件)

取得状況(計0件)

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名:定方 美恵子

ローマ字氏名：SADAKATA , mieko

所属研究機関名：新潟大学

部局名：医歯学系

職名：教授

研究者番号（8桁）：00179532

研究分担者氏名：村松 芳幸

ローマ字氏名：MURAMATSU , yoshiyuki

所属研究機関名：新潟大学

部局名：医歯学系

職名：教授

研究者番号（8桁）：80272839

(2)研究協力者

研究分担者氏名：保坂 さえ子

ローマ字氏名：HOSAKA , saeko

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。