

平成 22 年 5 月 31 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

研究成果の概要（和文）：

CBPR (Community-Based Participatory Research)を用いて、睡眠研究の成果を基盤とした不眠予防・改善のための健康教育プログラムを開発し、その効果を検討した。

研究成果の概要（英文）：

A practical approach, i. e., development of an effective and feasible support program for insomnia in the community setting is required. The purpose of the present study was to develop a insomnia prevention and management program in the community setting and explore the feasibility and effectiveness of the program using a community-based participatory research approach.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2006年度	4,300,000	1,290,000	5,590,000
2007年度	3,000,000	900,000	3,900,000
2008年度	3,000,000	900,000	3,900,000
2009年度	2,000,000	600,000	2,600,000
年度			
総計	12,300,000	3,690,000	15,990,000

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，不眠，地域保健，プログラム，CBPR，パートナーシップ

1. 研究開始当初の背景

近年、睡眠研究の進展によって、睡眠の健康づくりに有用な多くの知見が明らかにされている。健康日本 21 では、「休養・こころの健康づくり」が設定され、十分な睡眠の確保とストレスへの対応があげられている。しかし、多くの自治体では、メンタルヘルスの

スクリーニングや健康教育の一部として取り入れられたり、個別のニーズに応じて健康相談等に対応している場合がほとんどで、睡眠に関する保健活動は未だ着手されていない。

コミュニティの健康問題に働きかけるためには、当事者である人々の生活や文化を理解し、人々自身が問題を解決できる力を高め

る必要がある。米国の公衆衛生分野では、1990年代以降、コミュニティの人々の健康問題の改善や生活の質の向上のために、研究者とコミュニティの人々がパートナーシップに基づいた協働活動である Community-Based Participatory Research (CBPR) が注目されるようになった。CBPR で示されている目的や具体的な方法は本邦の地域保健活動の実践においても有効ではないかと考えた。

2. 研究の目的

本研究では、CBPR を用いて、睡眠研究の成果を基盤とした不眠予防・改善のための健康教育プログラムを開発し、その効果を評価することとした。

3. 研究の方法

(1) CBPR に関する国内外の資料から CBPR の背景、理念、目的、プロセス、展開に必要な技法、アウトカム、障壁や課題について明らかにする。

(2) (1) の成果を基に、不眠予防・改善のための介入プログラム試案を作成する。

(3) 上記のプログラムを施行し、その効果を検証する。

4. 研究成果

(1) パートナーシップの概念分析

CBPR に関する国内外の資料を検討したところ、パートナーシップが CBPR の中核概念であることが明らかになった。しかし、日米では本概念に差異があることが考えられた。そこで「日本の地域保健におけるパートナーシップ」の概念を明確化し、本邦の地域保健分野での活用可能性を検討することを目的に概念分析を行った。

(2) CBPR の手順に準拠した研究の展開

先行研究によれば、CBPR には①コミュニティメンバーを含めた運営組織をつくる、②健康問題を特定する、③プログラムの開発と実施、④プログラムの評価と改善といったプロセスがあることが報告されている。この手順に沿って研究成果を述べる。

①運営組織をつくる

本研究では、まず研究者と協力地域の行政関係者から成る運営組織を設置した。次いで睡眠に関する関心を高め、パートナーとして研究に参画する住民を幅広く募るために、住民を対象としたフォーラムを開催した。

②健康問題を特定する

協力地域の住民 3600 人を対象に睡眠、生活習慣、こころの健康に関する疫学調査を実施した。

③プログラムの開発と実施

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住民を対象に、睡眠に関する集団健康教育を

試行し (3 カ年)、プログラムの目標・内容・方法・進行等について検討を加え、睡眠の集団教育プログラムを作成した。

④プログラムの評価と改善

本プログラムが不眠症状の軽減に役立つことが示された。特に、介入前の不眠の重症度が高い対象者において不眠症状の軽減が顕著であること、睡眠に関する不適切な信念や態度の低減が、不眠症状の軽減と関連することが示された。加えて、本プログラムには睡眠薬の中止・減量といった副次的効果を有することが明らかになった。

さらに CBPR の過程を通じて、参加した住民、保健師、関連部署の行政担当者、そして研究者メンバー間の相互理解が促進され、パートナーシップが形成され、その結果、コミュニティの力量が高まりつつあると考えられた。

なお、研究の進展過程において、CBPR の先駆的研究者である Dr. Christmann 氏 (米国) より、適宜コンサルテーションを受けた。

(3) 今後の課題

健康問題の解決やコミュニティの力量形成には時間を要する。特に不眠といった症状の消長を伴う健康問題の改善やコミュニティの力量形成を目指すといった活動には、長期的な取り組みが求められる。持続可能性のあるシステム作り、CBPR を用いた保健事業の効果検証が今後の課題であると考えられる。

5. 主な発表論文等

(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 21 件)

- ①鈴木良美, 大森純子, 酒井昌子, 安斎ひとみ, 小林麻朝, 宮崎紀枝, 尾崎章子, 平野優子, 有本梓, 安武綾, 長弘佳恵, 龍里奈, 麻原きよみ: 日本の「地域保健活動におけるパートナーシップ」: 概念分析, 日本地域看護学会誌, 査読有, 12(1):44-99, 2009.
- ②尾崎章子: 交替勤務が安全・健康に与える影響にはどのようなものがあるのでしょうか 交替勤務と安全・健康, ナーシング・トゥデイ, 査読無, 24(4): 56-58, 2009.
- ③尾崎章子: Q&A方式で睡眠の常識とその根拠を確認します 見直してみよう「睡眠の常識」, 査読無, ナーシング・トゥデイ 24(5): 64-67, 2009.
- ④宗澤岳史, Morin CM, 井上雄一, 根建金男: 日本語版不眠重症度質問票の開発, 精神科治療学, 査読有, 24(2), 219-225, 2009.
- ⑤宗澤岳史, Morin CM, 井上雄一, 根建金男: 日本語版「睡眠に対する信念と態度質問票」の開発-不眠症者の認知と行動に関する問題の評価-睡眠医療, 査読有, 3(3),

- 396-403, 2009.
- ⑥宗澤岳史, 三島和夫: 不眠症に対する認知行動療法, 精神保健研究, 査読無, 55: 71-78, 2009.
- ⑦宗澤岳史: 認知行動療法, 日本臨床, 査読無, 67(8):1606-1610, 2009.
- ⑧宗澤岳史: 不眠の認知行動療法とうつ, 睡眠医療, 査読無, 3(1), 153-156, 2009.
- ⑨Akiko 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, 査読有, 5(6): 572-578, 2008.
- ⑩尾崎章子: 睡眠の保健指導, 月刊地域保健, 査読無, (9), 27-33, 2008.
- ⑪宗澤岳史, 井上雄一: 不眠症の行動療法とは? -不眠症に対する行動療法について教えてください-, 肥満と糖尿病, 査読無, 7: 254-256, 2008.
- ⑫尾崎章子: 在宅ケアにおける家族介護者の睡眠, 老年医学, 査読無, 45(6), 675-678, 2007.
- ⑬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, 査読無, 38(4), 76-82, 2007.
- ⑭Akiko 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, 査読有, 55:95-101, 2007.
- ⑮宗澤岳史, 井上雄一: 原発性不眠症における睡眠薬の服用長期化に関連する要因の検討, 精神科治療学, 査読有, 22(9), 1035-1041, 2007.
- ⑯宗澤岳史, 伊藤義徳, 根建金男: 大学生を対象とした入眠時認知活動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討, 行動療法研究, 査読有, 33, 123-132, 2007.
- ⑰山本隆一郎, 宗澤岳史, 野村忍, 根建金男: 入眠時選択的注意尺度 (Pre-sleep Selective Attention Scale: PSAS) の開発, 早稲田大学臨床心理学研究, 査読有, 6, 133-141, 2007.
- ⑱宗澤岳史: 不眠症に対する認知行動療法 (Symposium 薬物によらない不眠症治療) 不眠研究 2007年, 査読無, 113-121, 2007.
- ⑲宗澤岳史, 井上雄一: 不眠症に対する認知行動療法, 睡眠医療, 査読無, 1(2), 96-103, 2007.
- ⑳宗澤岳史, 井上雄一: 不眠症ケースカンファレンス, 睡眠医療, 査読無, 1(3), 183-190, 2007.
- ㉑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, 査読無, 2006.
- ㉒尾崎章子: 睡眠と地域保健活動の実践ガイド, 看護, 査読無, 58(12), 66-72, 日本看護協会出版会, 2006.
- [学会発表] (計 19 件)
- ①尾崎章子, 宗澤岳史, 宮崎紀枝, 安武綾: 地域住民における不眠の集団認知行動療法プログラムの開発, 第 5 回関東睡眠懇話会, 2010 年 2 月, 東京.
- ②尾崎章子, 宮崎紀枝, 安武綾: 睡眠に関する集団健康プログラムの開発, 第 12 回日本地域看護学会学術集会, 千葉, 2009 年 8 月, 千葉.
- ③尾崎章子, 井上雄一: 過眠症患者の健康関連 QOL, 日本睡眠学会 34 回定期学術集会, 2009 年 10 月, 大阪.
- ④尾崎章子, 宗澤岳史, 古谷由紀子, 松本春生, 宮崎紀枝, 安武綾: 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 2 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 34 回定期学術集会, 2009 年 10 月, 大阪.
- ⑤古谷由紀子, 松本春生, 岡澤幸代, 加藤勉, 尾崎章子, 宮崎紀枝, 宗澤岳史: 地域における睡眠に関する集団健康教育の取り組み - 快眠プログラムの実施と参加者の変化について -, 第 31 回全国地域保健師学術研究会, 2009 年 12 月, 徳島.
- ⑥Munezawa T, Abe A, Yamamoto R, Kaneita Y, Ohida T: Effects of cognitive behavior therapy for insomnia on reduction/discontinuation of hypnotics, ASRS, JSSR, JSC joint congress 2009, Oct., Osaka.
- ⑦宗澤岳史: 不眠症に対する認知行動療法, 日本心理学会第 73 回大会, 2009 年 8 月, 京都.
- ⑧尾崎章子, 宗澤岳史, 古谷由紀子, 安武綾他: 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.
- ⑨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：地域保健活動におけるパートナーシップ—英文献に基づく概念分析，日本公衆衛生学会，2008年11月，福岡。

- ⑩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。
- ⑪宗澤岳史：不眠症に対する認知療法の効果，日本睡眠学会第33回定期学術集会，2008年6月，福島。
- ⑫Akiko 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. 5th World Sleep Congress of the WFSRMS, 2007, Sep., Cairns.
- ⑬Sayaka Aritake, Akiko Ozaki, Makoto Uchiyama, et al.：Estimated Time Length During Sleep Period Depends on the Preceding Slow Wave Amounts. 5th World Sleep Congress of the WFSRMS, 2007, Sep., Cairns.
- ⑭宗澤岳史，有竹清夏，三島和夫，井上雄一：不眠症患者における夜間睡眠の客観的評価と主観的評価の乖離，日本睡眠学会第32回定期学術集会，2007年10月，東京。
- ⑮Munezawa T, Nedate K, Inoue Y：Factors related to the efficacy of cognitive behavior therapy for primary insomnia, World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2007, July, Barcelona, Spain.
- ⑯山本隆一郎，宗澤岳史，野村忍，根建金男：入眠時選択的注意尺度（Pre-Sleep Selective Attention Scale）の開発，日本行動医学会第13回学術総会2007年3月，埼玉。
- ⑰宗澤岳史，井上雄一，渡部るり子，林田健一，駒田陽子，尾崎章子：日本語版ISIの開発と妥当性の評価，日本睡眠学会第31回定期学術集会プログラム・抄録集，138，2006年6月，大津。
- ⑱山本隆一郎，宗澤岳史，野村忍，根建金男：睡眠に関する信念尺度の信頼性・妥当性の検討，日本心理学会70回大会論文集，309，2006。
- ⑲宗澤岳史：不眠症に対する認知行動療法，日本心理学会70回大会，2006年11月，福岡。

〔図書〕（計7件）

- ①大川匡子，三島和夫，宗澤岳史編：不眠の医療と心理援助—認知行動療法の理論と実践，金剛出版，2010（6月刊行予定）。
- ②CBPR研究会編：実践CBPR，医歯薬出版，2010（7月刊行予定）。
- ③臨床睡眠学—睡眠障害の基礎・臨床—，日本臨床社，2008，167-171。
- ④内山喜久夫，坂野雄二編：認知行動療法の技法と臨床，2008，214-222。
- ⑤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，2008，129-138。
- ⑥小玉敏江，亀井智子編，中央法規，高齢者看護学，2007，251-253。
- ⑦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—，2006，50-59。

〔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）

6. 研究組織

(1) 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

(2) 研究分担者

麻原 きよみ (ASAHARA KIYOMI)
聖路加看護大学・看護学部・教授
研究者番号：80240795

内山 真 (UCHIYAMA MAKOTO)
日本大学・医学部・教授
研究者番号：20221111

久保田 富夫 (KUBOTA TOMIO)
埼玉県立大学・保健医療福祉学部・教授
研究者番号：70315711

高木 廣文 (TAKAGI HIROHUMI)
東邦大学・医学部・教授
研究者番号：80150655

杉本 正子 (SUGIMOTO MASAKO)
東邦大学・医学部・教授
研究者番号：80226464

宮崎 紀枝 (MIYAZAKI NORIE)
佐久大学・看護学部・准教授
研究者番号：50349172

中原るり子 (NAKAHARA RURIKO)
東邦大学・医学部・准教授
研究者番号：90408766

安武 綾 (YASUTAKE AYA)
東邦大学・医学部・講師
研究者番号：40366464

宗澤 岳史 (MUNAZAWA TAKESHI)
日本大学・医学部・助教
研究者番号：10455462

(3)連携研究者

公平 絵里 (KIMIHIRA ERI)
東京北社会保険病院・小児科・臨床心理士
研究者番号：なし