

令和 5 年 6 月 15 日現在

機関番号：34420

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2022

課題番号：18K10525

研究課題名(和文)在宅で認知症者を介護する高齢者の睡眠の実態と睡眠質向上のための教育ケアプログラム

研究課題名(英文)The actual situation of the sleep of the elderly person who cares at home for a person with dementia and education care program to put up pawn of the sleep

研究代表者

坂口 京子 (Sakaguchi, kyoko)

四天王寺大学・看護学部・准教授

研究者番号：30635149

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：高齢認知症者を在宅で介護する高齢者の睡眠状況を調査した。高齢介護者の睡眠状況は約8割が、睡眠障害を持っていた。主な原因は認知症者の介護負担感と疾患や生活の不安による精神的負担が大きいことであった。7施設の老人福祉施設で睡眠教室を開催する計画を立案した。内容は睡眠の重要性、睡眠障害の影響、良質な睡眠を得る工夫であった。数年間コロナ感染のために教室の開催ができず、睡眠状況のみ明らかになった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

先行研究では認知症者の研究は多いが、高齢介護者を介護する認知症者の高齢介護者、つまり老々介護による介護者の睡眠の実態という研究はほとんどなかった。一般高齢者の睡眠障害は約3割と報告されているが、この研究で、認知症者を自宅で介護する高齢介護者の約8割が睡眠障害を持っていることが明らかになった。しかも高齢介護者は脳明障害を自覚していながら、診療や睡眠薬の服用などはほとんどなく、日常生活の負担やや精神ストレスが高いことがわかった。

研究成果の概要(英文)：We investigated the actual sleep conditions of elderly caregivers who were caring for elderly people with dementia at home. Approximately 80% of elderly caregivers had sleep disorders. In addition, it was clarified that the main cause of sleep disturbance is the heavy mental burden of caring for dementia patients, the burden of caregiving, the progression of the disease, and the anxiety of daily life. We planned to hold a sleep class to improve the quality of sleep for elderly caregivers with sleep disorders. We asked 4 to 7 welfare facilities for the elderly and made a plan to hold a sleep class. The contents are (1) Importance of sleep (3) Effects of sleep disorders (3) Ingenuity to get good quality sleep was about However, for several years, the sleep class could not be held due to the spread of corona infection. Therefore, these studies only clarified the actual state of sleep of elderly caregivers, and the holding of sleep classes could not be realized

研究分野：基礎研究C 介護者の睡眠の実態

キーワード：高齢介護者 認知症者 睡眠障害 老々介護

1. 研究開始当初の背景

我が国は超高齢者社会において、高齢者の健康の維持は大きな社会問題となっている。加齢によって各機能の低下や日常生活活動の低下は起こってくるものであるが、他人に身を委ねることなく、自立した生活の中で最後まで自分らしく生きていくことは誰しもが願っていることである。しかし、高齢化率の上昇によって、近い将来、認知症者の数は700万人を超えるといわれており、当然のことながら、その認知症者を家庭で介護する家族数も増加し、高齢化することが容易に推察できる。本研究は、超高齢社会、認知症者の増加、老老介護状況という我が国の社会背景を踏まえた高齢介護者の睡眠に関する研究である。在宅で高齢認知症者の介護をする、高齢介護者の睡眠障害の原因について、前期高齢者と後期高齢者の違いに焦点をあてて検討をした。

2. 研究の目的

- 1) 老老介護における高齢介護者の睡眠状況について筆者の過去の研究から、高齢介護者の約8割に睡眠障害が認められた。その中で前期高齢者と後期高齢者の主観的睡眠感の違いについて把握する。
- 2) 前期高齢者と後期高齢者の睡眠障害の原因として、特に心理に影響する項目として、介護負担感、心理ストレス、生活満足度お取り上げ、前期高齢者と後期高齢者に違いに

3. 研究の方法

高齢認知症者を在宅で介護する高齢者52名を前期高齢者28名、後期高齢者24名の2群に分け、調査研究を行った。1) OSA-MA版睡眠調査票 2) Zarit介護負担感 3) SRS18心理ストレス 4) VSA生活満足度の5つの尺度を用いた。  
分析:SPSS statistics 25 ver. 記述統計量、t検定、相関係数。

4. 研究成果

OSA-MA版睡眠調査票

1) 睡眠に関する尺度

(1) 主観的睡眠感スケール: OSA睡眠調査票MA版 (OSA-MA)

(第1因子:起床時眠気, 第2因子:入眠と睡眠維持, 第3因子:夢み, 第4因子:疲労回復, 第5因子:睡眠時間の計5因子)。得点は標準化得点の平均が5因子とも50点に変換される。睡眠障害の有無の判定は5因子

の総合平均点が50点未満である時は睡眠障害があると判定される。

\*研究対象者52名(65歳~92歳)

前期高齢者(65~74歳)	48.5 ± 3.5	後期高齢者(75~92歳)	47.2 ± 4.1
---------------	------------	---------------	------------

2) 心理, 身体状態に関する尺度

(1) 介護負担尺度 (J-ZBI)

J-ZBIは家族高齢介護者の抱える介護負担(情緒的, 身体的健康, 社会生活および経済的負担)を評価した尺度であり, 2項目で構成され, 5件法(0~4点)で, 得点範囲は0~

88 点で、得点が高いほど負担感が大きいことを示す。

前期高齢者(65～74 歳)	43.7 ± 18.0 点	後期高齢者(75～92 歳)	47.2 ± 4.1
----------------	---------------	----------------	------------

### 3) SRS18 心理ストレス

ストレスの自覚尺度であり、18 項目から構成され、「抑うつ、不安」「不機嫌、怒り」「無気力」の 3 下位尺度で、質問項目は「全く違う」「いくらかそうだ」「まあそうだ」「その通りだ」の 4 件法 (0～3 点) で、得点範囲は 0～54 点で得点が高いほどストレスが強いことを示す。

前期高齢者(65～74 歳)	25.9 ± 8.5 点	後期高齢者(75～92 歳)	36 ± 9.6
----------------	--------------	----------------	----------

### 4) VSA 生活満足度の 5 つの尺度

直線に 0～100 点までの数字を入れる。100 点に近いほど満足度が高いことを示す。

前期高齢者(65～74 歳)	60.5 ± 12.8	後期高齢者(75～92 歳)	45.0 ± 10.5
----------------	-------------	----------------	-------------

OSA 睡眠調査では、高齢介護者の主観的睡眠感は悪いが、前期高齢者 48.5 ± 3.5、後期高齢者 47.2 ± 4.1 という結果であった。50 点未満であるため睡眠障害が認められると判断された。前期高齢者と後期高齢者の 2 群に分け、睡眠状況の変化の有無について調査したが、配偶者である高齢認知症者を介護する高齢者であっても、年齢による大きな差は認めなかった。先行文献では高齢であるほど加齢現象として、脳機能の低下や身体機能の低下などから睡眠リズムが変化し睡眠障害が約 3 割に起きてくると報告されているが、高齢介護者にとっては加齢そのものの原因がベースとなり、その上で高齢者でありながら、高齢の認知症者を自宅で介護するという大きな役割は、高齢介護者にとって睡眠の障害をもたらすことは言うまでもない。

睡眠に影響するものは、認知症者を介護する負担感ではなく、心理ストレス、生活満足度が低いほど睡眠状況が悪化していることが明らかになった。自己の健康への不安や誰にも相談できない孤独感などが背景にある。看護師は看護の状況を、介護者から傾聴する機会を頻回に持つことが重要である。

高齢介護者の睡眠障害に影響するものは、看護負担感、心理ストレス、生活満足度などの心身の疲労やストレス度が大きくかかわることが明らかになった。

認知症以外の疾患をもつ高齢者の介護負担についての研究では顔後負担感(平均 30.7 ± 2.5)であり、大西ら(2003)先行研究では、認知症者を介護する高齢者の平均年齢は 60.8 ± 11.5 歳であり、J-ZBI(介護負担感)の平均点は 35.3 ± 15.8 点で、見守りや介護期間、相談者の有無、高齢介護者の体の痛みなどが介護負担と強い相関を示し、高齢介護者の負担は大きいことが述べられている。

今回の研究では、大西らの研究より介護負担感が強いことを示しており、前期高齢者より後期高齢者の方が、負担感がさらに増している状況が示された。

これらの原因は加齢現象による心身機能の衰えによる要因が強いと示唆される。また認知症を介護する高齢者自身も持病を持ち、内服薬治療、リハビリ治療など行いながら認知症者の生活を支え続けるという役割負担は大きい。

生活満足度については、筆者が 2017 年に研究した「地域で暮らす高齢者（介護をしていない）の睡眠状況」の調査では、平均年齢は 69.1±4.9 歳（最小 65 歳，最大 82 歳）で、前期高齢者 250 名（89.9%），後期高齢者 28 名（10.1%）であった。地域高齢者の生活満足度の結果は 79.3±15.1 であり、研究対象者のうち OSA-MA 版睡眠調査票の結果、睡眠障害と判定された者は約 3 割であった。地域で暮らす高齢者の背景には、趣味をいくつか持ち、定期的に老年大学への受講に通っており、自由時間があるというものであった。

今回の研究では、一般高齢者と比較すると生活満足度は低く、後期高齢者は特に 50%を切っている状況である。後期高齢者は加齢により、心身機能が低下するのは生理現象であるが、配偶者の介護という大きな役割を担うために、認知症者の日常生活の世話や安全の確保、認知症者の受診や今後の疾患の成り行きや治療の不安や心配、外出の困難、余暇や自由時間の確保など多くの解決すべき問題が含まれている。

在宅で高齢認証者を介護する高齢者にとって睡眠障害は、重要な問題である。高齢介護者の睡眠睡眠に影響するものは、認知症者を介護する負担感ではなく、心理ストレス、生活満足度が低いほど睡眠状況が悪化していることが明らかになった。自己の健康への不安や誰にも相談できない孤独感などが背景にある。看護師は看護の状況を、介護者から傾聴する機会を頻回に持つことが重要である。

#### 高齢介護者の主観的睡眠感に影響を及ぼす要因

##### —前期高齢者と後期高齢者の比較—

#### EAFONS ポスター発表の日本語文章

(背景) 2018 年、WHO（世界保健機関）は平均寿命の 1 位は日本の男女 84.2 歳であると発表された。日本は超高齢者社会であるが、高齢者夫婦世帯は 31.1%、認知症者数も増加し老々介護の状況であり、課題も多く含まれている。

(目的) 本研究は老々介護における心理的要因が、主観的睡眠感に及ぼす影響について検討した。

(方法) 高齢認知症者を在宅で介護する高齢者 52 名を前期高齢者 28 名、後期高齢者 24 名の 2 群に分け、調査研究を行った。①OSA-MA 版睡眠調査票②Zarit 介護負担感③SRS18 心理ストレス④VSA 生活満足度の 5 つの尺度を用いた。

分析:SPSS statistics 25 ver. 記述統計量、t 検定、相関係数。

(結果) OSA-MA 版は前期高齢者 46.5 点・後期高齢者 47.2 点であった。OSA-MA 版は全ての尺度と相関関係にあった。後期高齢者では、SRS18 と生活満足度が前期高齢者より有意に低く、介護負担感には有意差は認められなかった。

(結論) 高齢介護者の主観的睡眠感が悪いが、年齢差には変化がなかった。睡眠に影響するものは、認知症者を介護する負担感ではなく、心理ストレス、生活満足度が低いほど睡眠状況が悪化していることが明らかになった。自己の健康への不安や誰にも相談できない孤独感などが背景にある。看護師は看護の状況を、介護者から傾聴する機会を頻回に持つことが重要である。

## Factors affecting the subjective sleepiness of elderly caregivers. — Comparison between young-old and old-old persons. —

Kyoko Sakaguchi<sup>1)</sup>      Yukio Akai<sup>1)</sup>      Yasuko Kawano<sup>2)</sup>      Mari Sanai<sup>3)</sup>      Rie Kawano<sup>4)</sup>      Kyoko Hosako<sup>1)</sup>      Sitennoji University School of Nursing<sup>1)</sup>      University of Human Environment School of Nursing at Matsuyama<sup>2)</sup>      Graduate School of Nursing, Hiroshima Bunka Gakuen University<sup>3)</sup>      Graduate School of Psychology, Mejiro University<sup>4)</sup>

### 【Background】

In 2018, the WHO (World Health Organization) announced that the country with the highest life expectancy was Japan, with a life expectancy of 84.2 years for males and females. Japan is a super-aging society. Elderly married couples account for 31.1% of the population, and the number of people with dementia is increasing. This represents a situation in which the elderly are caring for the elderly, and there are many problems.

### 【Objective】

The influence of psychological factors on subjective sleepiness in elderly caregivers caring for elderly persons was examined in this study.

### 【Methods】

We conducted a survey study by dividing 52 elderly persons who care for elderly persons with dementia at home into two groups: 28 young-old persons (65-74 years) and 24 old-old persons (75 years and older). Four evaluation scales, the OSA sleep inventory MA version (OSA-MA), the Zarish Caregiver Burden Interview, Stress Response Scale-18 (SRS-18), and a life satisfaction VAS, were used. Analyses were performed with SPSS Statistics Ver. 25, descriptive statistics, the *t*-test, and correlation coefficients.

### 【Results】

The overall OSA-MA scores of the young-old and old-old persons were 48.5 and 47.2 points, respectively. The OSA-MA results were correlated with those of all the other scales. In the old-old persons, Stress Response Scale-18 was high and life satisfaction scores were significantly lower than those in the young-old persons, and no significant difference was found in sense of care burden.

### 【Conclusion】

Although the elderly caregivers had poor subjective sleepiness, there was no difference between the groups. It was revealed that what affected sleepiness was not the burden of caring for people with dementia but that the sleep situation worsened as psychological stress increased and life satisfaction decreased. In the background is anxiety about self-health and loneliness that no one can consult with. It is important for nurses to have frequent opportunities to listen to their nursing situation from their caregivers.

Survey item	young-old persons (65-74 years)	old-old persons (75 years and older)
OSA-MA (Sleep disorders below 50)	48.5 ± 3.5	47.2 ± 4.1
life satisfaction scores (100 points)	60.5 ± 12.8	45.0 ± 10.5
Stress Response Scale-18 (54 points)	25.9 ± 8.5	36.7 ± 9.6

### 参考文献

- ・一宮 厚, 井形るり子, 尾龍晃司, 井形朋英 (2001): 在宅痴呆高齢者の介護者における介護の負担感と QOL; WHO/QOL-26 による検討, 老年精神医学雑誌, 12(10), pp.1159-1167.
- ・三島和夫 (2015): 高齢者の睡眠と睡眠障害, 特集: 睡眠と健康 —ライフステージとライフスタイル—, 保健医療科学, 64(1), pp.27-32.
- ・大西丈二, 梅垣宏行, 鈴木祐介, 中村 了, 遠藤英俊, 井口昭久 (2003): 痴呆の行動・心理症状(BPSD)および介護環境の介護負担に与える影響, 老年精神医学雑誌, 14(4),

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 坂口京子 赤井由紀子
2. 発表標題 高齢者大学に通う後期高齢者と在宅介護を担っている後期高齢者の睡眠状況の比較
3. 学会等名 2019年日本睡眠学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 坂口京子 赤井由紀子 河野保子 讃井真理 河野理恵
2. 発表標題 Factors affecting the subjective sleepiness of elderly caregivers
3. 学会等名 2020年 EAFONS (国際学会)
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	赤井 由紀子  (Akai Yukiko)  (70290434)	四天王寺大学・看護学部・教授   (34420)	2023年3月四天王寺大学を退職
研究分担者	河野 保子  (Kawano Yasuko)  (80020030)	人間環境大学・松山看護学部・教授   (33936)	

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	讃井 真理  (Sanai Mari)  (20412330)	人間環境大学・松山看護学部・教授   (33936)	
研究分担者	河野 理恵  (Kawano Rie)  (40383327)	目白大学・人間学部・教授   (32414)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計1件

国際研究集会 2020年度EAFONS	開催年 2020年～2020年
------------------------	--------------------

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関