

研究種目：基盤研究(A)

研究期間：2007～2010

課題番号：19209067

研究課題名(和文)

高齢者の睡眠の質を向上させるための看護介入モデルと生理学的効果の評価指標

研究課題名(英文) A nursing intervention model and the evaluation index of the physiologic effect to improve quality of the sleep of the elderly

研究代表者

松田 ひとみ (MATSUDA HITOMI)

筑波大学・大学院人間総合科学研究科・教授

研究者番号：80173847

研究代表者の専門分野：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：高齢者ケア、睡眠の質、看護介入モデル、生理学的効果、評価指標の開発

#### 1. 研究計画の概要

(1)本研究は、高齢者の睡眠の質を向上させるために概日リズムの同調因子に着目し、一日の生活リズムを調整する観点から光、運動、栄養とナラティブ・ケアの看護のプログラムへの導入と、これによる生理学的な効果の評価指標の開発を目的とした。

(2)今年度は、高血圧症のある在宅高齢者の抑うつ状態と睡眠の関係、活動的な高齢者を対象とした昼寝習慣と夜間睡眠の関係について、聞き取り調査とアクティウォッチ等を用いた測定を行った。

#### 2. 研究の進捗状況

(1)高血圧と非高血圧群に分け、抑うつ状態と夜間の睡眠効率、日常生活内容を比較したところ、次のような特徴が見出された。①高血圧があり睡眠効率の高い群は、ポジティブ感情が高く、楽しい会話をする頻度が高いことから、精神状態と社会的交流、睡眠の3者の関係性が見出された。②高血圧があり不眠の高齢者は、家族との会話や集の人との人間関係、社会的交流に課題があると考えられた。③非高血圧で不眠の高齢者は、活動的な気持ちが低下していることから、社会的交流をもつための支援や睡眠障害への対策の必要性が示唆された。

(2)昼寝は、所要時間が30分未満と30分以上に分けて分析することができた。①30分未満は、夜間睡眠の質を良好に維持していると捉えられた。②30分以上は、前じつの夜間睡眠の質の低下を補う意味があると捉えられた。③30分以上は、就床時刻と昼間睡眠時間に相関関係があり、30分未満を目標に調整することで、夜間睡眠時間の短縮を防ぎ、前日の夜間睡眠による翌日の昼間への影響を少なく

することができると考えられた。

#### 3. 現在までの達成度

②おおむね順調に進展している

(理由)

高齢者の生活情報を収集し分析する研究であるために、聞き取り調査と丁寧な研究への説明によって同意を得て行う必要がありデータ数は少ない。しかし、貴重なデータであるために興味深い結果が得られてきた。このようなデータの質を重要視した研究経緯からおおむね順調に進展しているといえる。

#### 4. 今後の研究の推進方策

今後は、認知症や療養生活中の高齢者の生活リズムの特徴と介入の効果を聞き取り調査と生理学的な測定によって明らかにすること。対象者別に介入の効果を評価するための指標を提示することを目的とする。

#### 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)

[学会発表] (計 6 件)

1) 松田ひとみ、増田元香、ほか. 生活リズムからみた活動的な高齢者の睡眠と入浴の関係. 第14回日本老年看護学会学術集会、2009.9.26、札幌コンベンションセンター

2) 増田元香、松田ひとみ. 高齢者の夜間覚醒回数と昼寝時間との関係. 第14回日本老年看護学会学術集会、2009.9.26、札幌コンベンションセンター

3) 藤井祥恵、松田ひとみ、増田元香. 活動的な高齢者の昼間睡眠と夜間睡眠との関係. 第51回老年社会科学大会、2009.6.19、パシフィコ横浜

4) 松田ひとみ. 日本の「高齢者の自殺」につ

いての概念分析、第51回老年社会科学大会、  
2009. 6. 19、パシフィコ横浜

5) 増山香奈子、松田ひとみ、増田元香. 高血  
圧のある高齢者の睡眠効率と抑うつ状態と  
の関係、第51回老年社会科学大会、2009. 6.  
19、パシフィコ横浜

6) 保科寧子、松田ひとみ、増田元香. 高齢者  
施設職員における対話や交流を行うボラン  
ティアサービスニーズの実態. 第51回老年  
社会科学大会、2009. 6. 19、パシフィコ横  
浜