

# 睡眠の変化がもたらす翌日の処理能力

【キーワード：睡眠、心拍測定、ホルモン測定】

## 領域・氏名

普遍（文化と看護） 准教授／ 長坂 猛

## 概要

日常的な生活の中で得られた睡眠の質と、目覚めた後の情報処理能力や、疲労・眠気の相関を調べます。生理的な信号やホルモン物質の変動をもとに、翌日のパフォーマンスを予測することをめざしています。

## 具体的な内容

これまで環境変化に伴う生理的な応答（心拍とか唾液ホルモン）について測定をしてきました（科研費：26463219など）。

現在は眠りの効果に興味を持っていて、睡眠中の身体の動きや、心拍変動、唾液ホルモンなどから、眠りの質的な評価を試みています。ちょっとだけデータ処理もするので、心拍の時系列データを使って自律神経活性の様子なども可視化しています。睡眠の質が影響する（と思われる）翌日のパフォーマンスを調べる手法についても模索していて、各種の判断テストやトラッキング作業などに注目しています。



## Information（情報）

もともと医療従事者ではないので、看護系のかたに医療に関するアドバイスやサポートを受けながら、研究をしています。他大学のチームとも共同で実験をすることがあります。