

# 健康維持増進のための睡眠習慣とその改善をもたらすケアに関する研究

キーワード：睡眠、自律神経反応、唾液ホルモン、ストレス

**領域・氏名**

専門基礎分野（看護人間学Ⅰ） 教授／ 田中美智子

**概要**

自宅での睡眠評価を通して、「生活上でのストレスが睡眠に及ぼす影響」や「睡眠状態が翌日の日常生活のパフォーマンスに及ぼす影響」を検討し、日常生活の質を向上させるための睡眠ケアとその効果について研究しています。

**具体的な内容**

これまで、成人、高齢者及び更年期女性を対象とし、自宅での睡眠を検討してきました（科研費:23493466, 15K11896, 19K11093）。成人女性では性周期で睡眠の質に影響する要因が違ってくことや更年期女性では勤務日と休日での睡眠や自律神経反応への影響の違いなどを明らかにしました。これらの研究を通して、睡眠が生活上のストレスに影響を受けていることが考えられましたが、その具体的な内容を明らかにするには至っていません。また、翌朝の日常生活のパフォーマンスにも影響を与えるため、今後、個人の生活習慣を把握し、それにあった睡眠改善ケア（呼吸法やアロマなど）を行い、その効果を明らかにしていきたいと考えています。



測定機器：心拍モニターや体動などを捉えるモニターで眠りを調べています。

**Information（情報）**

本研究は福岡県立大学、宮崎大学、鹿児島純心女子大学との共同研究です。また、神奈川県立保健福祉大学、静岡県立大学や三重県立看護大学他の先生方とも「温めること」に関する共同研究を行っています。「睡眠・覚醒」、「ストレス」や「呼吸法」に関するテーマでの出前講義が可能です。