

<特集「看護基礎教育における睡眠健康教育の実践と課題」>

看護基礎教育における睡眠健康教育の取り組み

眞鍋えみ子^{*1}, 小松 光代², 三橋 美和²

¹同志社女子大学

²京都府立医科大学大学院保健看護学研究科保健看護学専攻
京都府立医科大学医学部看護学科看護学講座

Incorporation of Sleep Health Education in Basic Nursing Education

Emiko Manabe¹, Mitsuyo Komatsu¹ and Miwa Mitsuhashi¹

¹*Doshisha Women's College of Liberal Arts*

²*Graduate School of Nursing and Health Care Science*

Master of Nursing and Health Care Science, Kyoto Prefectural University of Medicine

School of Nursing, Kyoto Prefectural University of Medicine

抄 録

2014年度から、京都府立医科大学医学部看護学科で「睡眠改善学」の講義を開講した。本稿においては、大学生の睡眠の実態を踏まえて看護基礎教育において睡眠改善学を開講するに至った経過とその科目内容を概説した。本講義は、睡眠改善学ⅠとⅡ（各1単位、15時間）から構成し、4年次の選択科目として開講した。初年度は33名が履修した。そして、本学は、日本睡眠改善協議会の大学認定睡眠改善インストラクター資格試験の受験資格授与の機関として認定された。2015年には、10名の睡眠改善指導者（大学認定睡眠改善インストラクター）が誕生した。

今後は、睡眠学に関する系統的なカリキュラムの構築と睡眠健康に関する知識と援助技術を兼ね備えた看護職者の育成が課題である。

キーワード：睡眠健康教育，睡眠改善学，看護基礎教育。

Abstract

A course in "Sleep Management" was opened in the School of Nursing of the Kyoto Prefectural University of Medicine starting in the 2014 academic year. This report provides an overview of the course of events leading up to the establishment of this Sleep Management course as part of basic nursing education along with a description of the course based on the actual sleep status of college students. This course is composed of two units consisting of Sleep Management I and Sleep Management II (one credit each), and is offered as a fourth year elective. Thirty three students enrolled in the course during the first year. This university has been certified as an institution authorized to grant candidacy for the university-certified sleep management instructor certification test of the Japan Organization of Better Sleep. Eight sleep management instructors (university-certified sleep management instructors) are scheduled to graduate in 2015.

平成26年5月13日受付

*連絡先 眞鍋えみ子 〒610-0395 京都府京田辺市興戸
emanabe@dwc.doshisha.ac.jp

Future efforts will focus on the development of a systematic curriculum relating to hypnology along with the development of nursing professionals equipped with both knowledge and support skills relating to sleep management.

Key Words: Sleep health education, Sleep management, Basic nursing education.

はじめに

「24時間社会」と言われる今日、生体リズムと生活習慣病やうつ病との関連が明らかにされる等、日常生活やビジネス、ヘルスケアの他、子どもの成長や教育にも生体リズムを整えることの重要性が指摘されている。看護職者においては看護の対象者の生体リズムを整え、疾病の予防や治癒を促進するだけでなく、自分自身の健康、ストレスマネジメントのためにも重要である。特に夜勤やシフトワークは、人間の生体リズムにとって過酷な仕事環境である。生体リズムやシフトワークに関する理解を深め、その調整スキルを身につけることは、身体の負担が少なく、医療事故やミスを防ぐ上でも重要である。

このような状況からも生涯を通じたヘルスリテラシーとしての睡眠健康教育は、すべての人々にとって必須のものであるが、初等教育からの一貫したカリキュラムの構築から実施には至っていない。看護職者は、一般市民の心身の健康を維持・増進する役割を担うが、看護基礎教育において睡眠の基本的な知識については、生活援助や不眠への支援、生体の機能と構造の科目のなかで触れる機会はあるものの睡眠覚醒調節の神経機構や液性機構、体内時計・時計遺伝子などの睡眠の基礎研究に基づいた『睡眠学』として系統的に学ぶ状況には至っていない。

最近10年の間に、医学教育においては、社会医学と臨床医学との融合による睡眠医学講座の開設がはじまり、行動科学に基づく体系的な睡眠医学教育による医学生の睡眠に関連した知識の習得や生活習慣の改善に効果があると報告されている¹⁾。看護系の大学においても研究や教育が開始され、学生の日常生活習慣としての睡眠の実態調査²⁾、生活援助技術の教授方法としての生活リズムや睡眠の教材化³⁾、実習中のス

トレスと睡眠との関係の検討⁴⁾、睡眠の質に影響する要因の検討⁵⁾⁶⁾などの報告がみられる。

京都府立医科大学医学部看護学科においても2009年度に採択された文部科学省大学改革推進事業の一つである看護職キャリアシステム構築プラン「循環型教育システムによる看護師育成プラン」の事業の一環として、科学的根拠に基づいた知識と技術を習得し、具体的で洗練された睡眠改善策を実践できる看護職の育成を目的として、看護基礎教育において「睡眠改善学」の講義を統合分野の選択科目として開講した(2014年度)。

本稿においては、「睡眠改善学」の科目内容を提示し、看護基礎教育における今後の方向性を展望したい。

大学生における睡眠の特徴

大学生は、中学・高校時代と違って、好きな時間の講義を自由に取捨選択でき、授業スケジュールは学生が自由に管理することができる。理系や医療系の学部ではその自由度は低いかもしれないが、キャンパスライフ自体が不規則となる。さらに授業以外にもバイトやサークル活動のため、一日の生活パターンは不規則になりやすく、生活のリズムも乱れやすい。このような状況の中、大学生における睡眠の特徴については、高校生までや社会人と比較して時間的拘束が緩やかで、アルバイト、サークルや交友関係などさまざまなスケジュールが混在しがちな大学生の環境は、不規則で夜型の睡眠パターンを引き起こす⁷⁾。また、比較的行動制限の緩やかな大学生と同年代の行動制限が比較的厳しい看護学生や高等専門学校生の睡眠パターンの比較から、大学生は「宵っ張り朝寝坊」である⁸⁾という実態を示している。そして、大学生における睡眠相の後退と眠気の増加は気分

や学業成績の悪化⁹⁾、精神的健康の悪化¹⁰⁾との関連が報告されている。一方、睡眠に影響する要因として、テレビの視聴時間¹¹⁾やアルバイト¹²⁾、アルコールなどの嗜好品の摂取¹³⁾、一人暮らし¹⁰⁾などが挙げられている。さらには、大学時代の不規則で夜型化した睡眠パターンの習慣化によって、社会人に移行した際に規則的な生活に適応できず、不眠などの睡眠問題を引き起こす危険性も指摘されている⁷⁾。これらから大学生がおかれている時間的拘束度が低く、自由度の高い環境が睡眠相の後退に拍車をかけていることが推測され、将来の生活リズムへの影響も示された。

一方、看護系大学生の睡眠に関しては、一般大学生よりも睡眠時間が短いこと、日中に強い眠気がある者が多いこと、睡眠に対する満足度が低いこと¹⁴⁾、実習期間中の睡眠状態が最も不良であること¹⁵⁾や睡眠の質に影響する要因として精神健康状態、起床時刻の前進、足先の冷えが関連すること、一方、カフェインやアルコール摂取、運動習慣、朝食の摂取、入浴などの生活習慣や寝具や騒音などの環境との関連はみられなかった⁵⁾ことが報告されている。一般大学生に比べて時間的拘束のある看護系大学生においては、睡眠時間の確保が困難であり、睡眠の質や満足感に影響していることがうかがえた。

睡眠改善学の科目内容

睡眠改善学は、睡眠改善学Ⅰと睡眠改善学Ⅱから構成し、看護基礎教育における統合分野の選択科目として開講した。単位と時間数は、各15時間、1単位である。それぞれの科目内容と担当講師を表1と表2に示した。

睡眠改善学Ⅰでは、睡眠改善学総論による導入を行い、睡眠障害、睡眠知識教育の重要性、睡眠中の生命現象、睡眠と生体リズムなどの科学的根拠に基づいた知識の習得を目標としている。そして、睡眠改善学Ⅱでは、睡眠環境やライフサイクルにおける睡眠の特徴や睡眠の評価技術を学ぶ。次に、学生自身の生活パターンや睡眠に関するセルフモニタリングを行い、その結果を分析し、問題点や具体的な解決策につい

て検討する。その後、睡眠相談、睡眠改善技術について学び、事例に基づいた具体的な睡眠改善策や援助方法の提案ができること目標としている。

本科目は、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員の白川修一郎先生と広島国際大学心理科学部教授の田中秀樹先生、看護学科の小松光代、三橋美和、眞鍋えみ子による講義とした。

初年度は、睡眠改善学Ⅰは41名、睡眠改善学Ⅱは33名、次年度はそれぞれ、54名、45名が履修した。また、一部の講義を初年度は、京都府立医科大学附属病院の看護職者、次年度は京都府下の医療機関の看護職者に公開した。延べ参加人数は、初年度24名、次年度47名であった。なお、講義の実践と成果については、次稿で紹介する。

睡眠改善指導者（大学認定睡眠改善インストラクター）について¹⁶⁾

日本人の多くが睡眠に不満を感じており、さまざまな快眠技術や睡眠改善策の提案が社会的急務となっている。これに対応するため、一般社団法人日本睡眠改善協議会（以下、日本睡眠改善協議会）は、科学的研究成果が明確な知識と技術を、具体的に誰もが理解し納得ができ、洗練された睡眠改善策として、実践と普及に貢献できる人材を育成することを目的として、睡眠改善指導者の認定制度を設けた。2006年よりその認定を開始している。その後、睡眠改善指導者の指導に携わる中級指導者も2011年に誕生した。さらに、睡眠改善指導者の人材育成の一層の進展を推進するため、指定大学において所定の単位を修得した学生に睡眠改善指導者認定試験の受験資格を付与し、認定試験に合格した者に睡眠改善指導者（大学認定睡眠改善インストラクター）の資格を授与する認定事業を2012年より実施している。その事業の実施にあたり、日本睡眠改善協議会に睡眠改善指導者大学認定受験資格審査委員会、睡眠改善指導者大学認定試験委員会および大学認定委員会を設けられた。そして、大学認定委員会の審査結果

表1 睡眠改善学Ⅰのシラバス

科目名	単位数(時間)	必修・選択	年次・学期	授業形態
睡眠改善学Ⅰ	1単位(15時間)	選択	4年次・後期	講義 (第5講義室)

担当者	白川修一郎 田中秀樹 ○小松光代 三橋美和 眞鍋えみ子
-----	--------------------------------

1 授業概要(教育目標・指導方法)

「24時間社会」と言われる今日、生体リズムと生活習慣病やうつ病との関連が明らかにされる等、日常生活やビジネス、ヘルスケアの他、子どもの成長や教育にも生体リズムを整えることの重要性が指摘されている。看護職においては患者の生体リズムを整え、疾病の予防や治癒を促進するだけでなく、看護師自身の健康、ストレスマネジメントのためにも重要である。特に夜勤やシフトワークは、人間の生体リズムにとって過酷な仕事環境である。生体リズムやシフトワークに関する理解を深め、その調整のスキルを身につけることは、身体の負担が少なく、医療事故やミスを防ぐ上でも重要である。

科学的根拠に基づいた知識と技術を理解し、睡眠改善策の提案や援助方法について学習する。

2 授業内容

	10/1(火) 13:00~13:30		オリエンテーション	眞鍋
1・2	10/1(火) 13:30~16:40	公開	睡眠改善学総論・睡眠障害	白川
3・4	10/15(火) 13:00~16:10	公開	睡眠知識教育の重要性	田中
5・6	10/22(火) 13:00~16:10	公開	睡眠中の生命現象	田中
7・8	11/12(火) 13:00~16:10	公開	睡眠と生体リズム	田中

3 教科書 基礎講座 睡眠改善学, 日本睡眠改善協議会 2008年

4 参考書 快適睡眠のすすめ(岩波新書)堀 忠雄(著)岩波書店 2000年
睡眠とメンタルヘルス 白川 修一郎(編集)ゆまに書房 2006年
応用講座 睡眠改善学, 日本睡眠改善協議会 2011年

5 評価方法・成績評価基準: 筆記試験、授業への参加状況を総合的に評価する。

6 講師

白川 修一郎 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所客員研究員
田中 秀樹 広島国際大学心理科学部教授

に基づき、日本睡眠改善協議会理事長から大学認定睡眠改善インストラクターの認定証が交付される。

大学認定睡眠改善インストラクターの育成には、まず、大学は指定大学の申請が必要である。睡眠改善学に直結する講義2単位以上、睡眠改

善学の基礎あるいは応用に係わる単位3科目6単位以上のカリキュラムを作成し、そのシラバスを審査委員会に提出し、指定大学の承認を受ける。看護学科も2015年3月に審査を受け、大学認定睡眠改善インストラクターの認定試験資格授与の指定大学として認定された。

表2 睡眠改善学Ⅱのシラバス

科目名	単位数(時間)	必修・選択	年次・学期	授業形態
睡眠改善学Ⅱ	1単位(15時間)	選択	4年次・後期	講義 (第5講義室)

担当者	田中秀樹 ○小松光代	眞鍋えみ子 三橋美和
-----	---------------	---------------

1 授業概要(教育目標・指導方法)

睡眠改善学Ⅰに引き続き、科学的根拠に基づいた知識と技術を理解し、具体的な睡眠改善策の提案や援助方法について学習する。

2 授業内容

1・2	11/5(火) 13:00~16:10		睡眠環境 社会と睡眠 子どもと睡眠 セルフモニタリング課題の提示	眞鍋 三橋 小松
3			セルフモニタリング課題の検討	
4・5	11/26(火) 13:00~16:10		睡眠の評価技術 セルフモニタリング課題を基にしたグループワーク	田中・田村
6・7	12/3(火) 13:00~16:10	公開	睡眠相談 睡眠改善技術 看護職・介護職の睡眠	田中

3 教科書 基礎講座 睡眠改善学, 日本睡眠改善協議会 2008年

4 参考書 快適睡眠のすすめ(岩波新書)堀 忠雄(著)岩波書店 2000年
睡眠とメンタルヘルス 白川 修一郎(編集)ゆまに書房 2006年
応用講座 睡眠改善学, 日本睡眠改善協議会 2011年

5 評価方法・成績評価基準: 筆記試験、授業への参加状況を総合的に評価する。

6 履修条件 睡眠改善学Ⅰの受講者

7 睡眠改善学ⅠⅡの単位の認定により、社団法人日本睡眠改善協議会の「睡眠改善指導者」の受験資格が得られる。

※日本睡眠改善協議会は、2009年12月に一般社団法人として設立。睡眠の改善を目的に設立された非営利団体である。睡眠改善指導者は、日本睡眠改善協議会認定の資格である。睡眠に関する科学的研究成果に基づいた快眠生活を得るための具体的方策に関する啓蒙活動を推進するとともに、睡眠関連産業の発展に寄与する人材。睡眠に関する正しい環境と生活習慣をアドバイスする

本資格を取得しようとする学生は、まず、受験資格として睡眠改善指導者認定受験資格審査委員会の定める学業単位を取得あるいは取得見込みであることが必要である。そして、日本睡眠改善協議会の定める認定試験を受験し、合格

しなければならない。さらにその認定資格は5年ごとの更新制であり、日本睡眠改善協議会の指定する学会、講習会への参加が必要となる。

初年度の受講生からは11名が認定試験を受け、10名の大学認定睡眠改善インストラクター

が2015年に誕生した。今年度の認定試験は、10月に実施され、新たなインストラクターの誕生が期待される。

お わ り に

2014年度に開講された看護基礎教育における睡眠改善学の科目について概説した。文部科学省大学改革推進事業による補助金が終了し、財政的な観点からも京都府立医科大学看護学科での継続は困難な状況となった。本授業概要が看護基礎教育における睡眠学の教授のひとつの手がかりとなり、多くの看護教育機関において実施できるようなモデルとなることを期待する。

文 献

- 1) 上田真寿美, 足達淑子, 羽山順子, 山上敏子. 医学生に対する行動科学に基づく睡眠改善教育プログラムの作成とその効果. 日公衆衛生会誌 2008; 55: 3-9.
- 2) 石川りみ子, 小林 臻. 看護大学生の睡眠習慣と食習慣に関する研究. 沖縄県立大紀 2005; 6: 1-9.
- 3) 松村千鶴, 平木民子, 堀美紀子他. 基礎看護技術「活動一休息の援助」の授業方法の検討—アクティブラフデータの分析を演習に導入して—. 香川県立保健医大紀 2005; 2: 145-155.
- 4) 奥百合子, 常田佳代, 小池 敦. 看護学生の臨地実習におけるストレスと睡眠時間との関連. 岐阜医療大紀 2011; 5: 59-63.
- 5) 松田春華, 小川智子, 塚田里奈, 児玉友紀, 山崎亜希子, 小迫由佳, 宮本啓代, 森本美智子. 女子大学生における睡眠の質に影響する要因の検討. 日看研会誌 2012; 35: 47-55.
- 6) 野口佳美, 森本美智子, 児玉友紀, 辻本亜希子. 女子大学生の睡眠に関する類型化の検討. 米子医誌J 2013; 64: 129-138.
- 7) 竹内朋香, 犬上 牧, 石原金由, 福田一彦. 大学生における睡眠習慣尺度の構成および睡眠パタンの分類. 教心理研 2000; 48: 294-305.
- 8) 林 光緒, 田中秀樹, 岩城達也, 福田一彦, 堀 忠雄. 青年期中・後期における睡眠生活習慣と睡眠実験における被験者の選定基準について. 広島大結合科学部紀IV理系編 1997; 23: 75-85.
- 9) Lack LC. Delayed sleep and sleep loss in university

今後は、睡眠学に関する系統的なカリキュラムの構築と睡眠健康に関する知識と援助技術を兼ね備えた看護職者の育成が課題である。

謝 辞

睡眠改善学の開講にあたり、ご教示いただき、講義をご担当下さいました白川修一郎先生、田中秀樹先生に心から感謝いたします。そして、本講義を「循環型教育システムによる看護師育成プラン」の事業として、実践の機会を与えていただいた京都府立医科大学看護実践キャリア開発センターの皆様心から感謝申し上げます。

開示すべき潜在的利益相反状態はない。

- students. J Am Coll Health. 1986; 35: 105-10.
- 10) Asaoka S, Fukuda K, Tsutsui Y, Yamazaki K. Does TV viewing cause delayed and/or irregular sleepwakepatterns? Sleep and biological Rhythms 2007; 5: 23-27.
- 11) Harada T, Kadowaki A, Shinomiya H, Takeuchi H. Relationship between watching late night TV and morningness-eveningness of 18-22-year old Japanese students. Sleep and Biological Rhythms 2004; 2: 97-98.
- 12) 吉岡朋子, 風間 健. 女子学生のアルバイトが生活時間に及ぼす影響. 武庫川女子大学紀要 1996; 44: 143-146.
- 13) Ishihara K, Miyasita A, Inugami M, Fukuda K, Yamazaki K, Miyata Y. Differences in the time or frequency of meals, alcohol and caffeine ingestion, and smoking found between 'morning' and 'evening' types. Psychol Rep 1985; 57: 391-396.
- 14) 三橋美和, 小松光代, 眞鍋えみ子, 岡山寧子. 看護系大学学生の睡眠習慣の実態と眠気との関連. 京都府医大看紀 2010; 20: 1-9.
- 15) 小松光代, 三橋美和, 眞鍋えみ子. 看護系大学生の睡眠実態と生活時間から臨地実習に向けた睡眠教育の必要性について. 日本睡眠学会定期学術集会プログラム・抄録集 37 回. 2012; 293.
- 16) “睡眠改善指導者大学認定”. 一般社団法人日本睡眠改善協議会. <http://www.jobs.gr.jp/univ.html>, (参照 2014-05-07)

著者プロフィール



眞鍋えみ子 Emiko Manabe

所属・職：同志社女子大学・教授

略歴：1985年3月 京都府立医科大学附属看護専門学校助産学科卒業
1985年4月 京都府立医科大学附属病院周産期診療部助産師
1990年4月 京都府立医科大学附属看護専門学校専任教員
2002年3月 東亜大学大学院総合学術研究科(博士課程)臨床心理学専攻
修了
2002年4月 京都府立医科大学医学部看護学科講師
2007年4月 京都府立医科大学医学部看護学科教授
2014年4月～現職

専門分野：母性看護学，助産学，看護教育学，健康心理学

主な業績：1. 眞鍋えみ子，小松光代，岡山寧子. 新人看護師における就業3年までの職務ストレスとストレス反応に関する研究—看護学士課程卒業後の縦断調査による分析—，日看護学会誌 2014; 37: 123-131.
2. 眞鍋えみ子，小松光代，和泉美枝，倉ヶ市絵美佳，橋元春美，北島謙吾，岡山寧子. 大学附属病院の看護職における Sense of Coherence と労働環境満足度・看護臨床能力との関連，日看護学会誌 2012; 35: 19-25.
3. 眞鍋えみ子，笹川寿美，松田かおり，北島謙吾，園田悦代，種池礼子，上野範子. 看護学生の臨地実習自己効力感尺度の開発とその信頼性・妥当性の検討，日看護学会雑誌 2007; 30: 43-53.
4. 眞鍋えみ子，松田かおり. 初妊婦におけるセルフケア行動の向上を目指した健康学習指導の実施と評価，日助産会誌 2006; 20: 31-39.