


睡眠衛生指導における「睡眠宣言」の効果			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・睡眠不足 ・職場 ・集団衛生指導	・質問票 ・宣言 ・能動性
1,2,,5,6,8,9,			
改善・取組みの背景と課題	<p>近年、慢性的な睡眠不足による様々な影響が報告されている。弊社における健康調査では、睡眠による休養が充分にとれていないと自覚する者の割合が男性 35.1%、女性 40.9%と男女ともに平成 21 年度国民栄養・健康調査での結果(男性 18.6%、女性 18.3%)を上回っており、睡眠に関して何らかの問題を抱えている従業員が多いことが予想された。実際、「寝つけない」「眠りが浅い」「日中眠くて仕方がない」など従業員から睡眠についての相談を受けることも経験した。従来は、相談に来た従業員に対して睡眠関連疾患の早期発見や医療機関の紹介、適切な睡眠習慣の指導を行い、個別支援のみを行っていた。</p>		
改善・取組みの着眼点	<p>社員の慢性的な睡眠不足を改善・予防するためには、個別支援だけではなく、集団への介入の必要性を感じ、集団衛生指導を計画した。睡眠状況を改善するためには、まず何が原因であるかを把握することが大切である。そこで、参加者全員が睡眠状況を振り返り、問題点を把握できる質問票を用いることとした。また、衛生指導の内容に対する参加者の満足度が高いことが行動変容の有無や効果に影響すると予想したため、座学のみではなく参加者がその場で体験できるような内容を盛り込むことにした。</p>		
改善・取組みの概要	<p>社内の健康強化月間における「睡眠教室」(以下教室)を企画し、社内広報を用いて参加者を募集した。教室では眠気の頻度、日中の眠気(エプワース眠気尺度;ESS)、睡眠の質(ピッツバーグ睡眠評価尺度;PSQI)に関する質問票をつけてもらい、質問票の解説と「睡眠障害対処 12 指針」に沿った睡眠衛生指導を産業医及び保健師より参加者全員に対して行った。その後、参加者各自に教室で指導を受けた内容を基に、より良い睡眠をとるために実施しようと思うことについて「睡眠宣言」を任意の内容で記載してもらい、睡眠習慣の問題把握と改善に取り組んでもらった。3ヵ月後、同様の質問票を配布して、追跡調査を実施した。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<p>◇ 「安眠のツボ押し体験」を行った風景</p>  <p>◇睡眠宣言記入例</p> <p>私には、より良い睡眠のために、 今日から平日は1時間早く寝るよう心がける に取り組みます！</p>		
<p>効果</p>	<p>参加者各自が不適切な睡眠衛生の把握と見直しを行い、適切な睡眠習慣獲得のための行動変容を起こすことで、睡眠状況が改善することを期待した。その結果として、睡眠不足を自覚している者の割合が、介入前:60.3%に対し、介入後:39.7%と減少した。また、日中の眠気の頻度 ($p<0.001*$)、ESS($p<0.001*$)、PSQI($p<0.003*$)とも有意な変化を認めた。(以下詳細)</p> <ul style="list-style-type: none"> * 日中の眠気の頻度:参加前:2.56点 参加後:2.89点 (日中に耐え難い眠気に襲われることはありますか? 1点:しょっちゅう 2点:ときどき 3点:たまに 4点:ない) * ESS:参加前 7.16点 参加後 6.44点 * PSQI:参加前:7.52点 参加後:6.18点 		
<p>このGPSの経験から学ぶことができるポイント</p>	<p>◇参加者の能動性を向上させる工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> * 質問票:客観的に自分の睡眠状況を評価する ⇒参加者各自の不適切な睡眠衛生への気づきと問題点の把握を促進できる * 睡眠宣言:具体的な行動目標設定を促す ⇒睡眠習慣獲得への意識向上や教室内容の知識整理につながり、行動変容を促進できる <p>◇ 教室に対する満足感を高める工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> * 体験:「参加している」という感覚を持つ ⇒実践につながることを経験することで満足感が高まる * PR時の内容公開と講習開始時の目標共有:教室に対する双方のイメージのずれを失くす ⇒睡眠教室の内容について、参加者全員に統一したイメージを持ってもらうことができる ⇒参加者と講師との間で教室の目的・目標を合わせることができる 		
<p>参考資料</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Stickgold,R,et al.Journal of Cognitive Neuroscience.2000 2) Kyuvia et al. Sleep. 2000 Laurie Barclay et al. Sleep. 2008 Breslau et al. Biological Psychiatry. 1996 3) 厚生労働省 平成21年度国民栄養・健康調査 		
<p>投稿者</p>	<p>上原理恵 山本美幸 若松亜矢 横田直行 上原正道 北島剛司</p>	<p>e-mail</p>	<p>2011年12月20日</p>