

看護学生・看護職が「睡眠」について学ぶ意義： 精神保健看護領域における睡眠教育の展開を目指して

○木村(萱場) 桃子^{1,2)}, 咲間 妙子²⁾, 石塚 真美³⁾, 長谷川 陽子⁴⁾, 片山 典子⁵⁾

1) 筑波大学 医学医療系(日本学術振興会特別研究員), 2) 帝京大学 医療技術学部,
3) 国際医療福祉大学 成田看護学部, 4) 常磐大学 看護学部, 5) 湘南医療大学大学院

睡眠は心身の健康の維持増進において重要な役割を担っています。看護においても、基本的ニード(生理的欲求)の1つとして「睡眠」の重要性は認識されていますが、一概に睡眠問題といっても「睡眠不足(量)」「不眠(質)」「夜型(リズム)」「睡眠障害(過眠症、睡眠関連呼吸障害、睡眠関連運動障害)」など様々あり、その背景にある要因やメカニズムについて学ぶ機会が少ないのが現状です。

10代後半から20代前半にかけて夜型傾向が強まることから、大学生は睡眠覚醒リズム後退、睡眠不足、ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)といった睡眠問題を抱えやすい集団です。特に看護学生は講義や演習、レポート課題、臨地実習に忙しくスケジュールが過密であることから、より睡眠に問題を抱えているのではないかと考え、私たちは、これまで看護学生を対象とした睡眠研究を行ってきました。その結果、看護学生に睡眠不足症候群の患者が多く、ナルコレプシーや特発性過眠症と同等以上の強い眠気を呈していること(萱場・笹井, 2019)、夜型の看護学生は睡眠不足や不眠の問題を抱えており、遅刻や欠席、授業中の居眠りが多く学業に支障をきたしていること(Kayaba, Matsushita, Katayama, Sasai-Sakuma 他, 2021)、コロナによる外出自粛時には看護学生の睡眠不足は解消されたものの睡眠覚醒リズムの後退、不眠(特に入眠困難)が増え、さらに対面授業に戻ると、睡眠覚醒リズムが前進した学生においてはレム睡眠関連症状(睡眠麻痺、悪夢)、睡眠覚醒リズムが後退したままの学生においては日中の眠気の増強(Kayaba,

Ishitsuka, Sasai-Sakuma 他, 2023)が示唆されました。これらの調査により、看護学生の睡眠には通学時間や授業スケジュールなどの外的な要因、アルバイト等の生活習慣、クロノタイプ(朝型夜型)が関連することが明らかになりました。正しい睡眠・生体リズムの理解は、看護学生の睡眠を改善させ、心身の健康の維持増進、さらには学業パフォーマンスの向上につながり、さらに、看護師として働いてからも交替制勤務による睡眠障害の予防に役立ち、医療事故や離職の防止に寄与することが期待されます。また、臨床における看護援助でも睡眠・生体リズムの基礎知識は重要です。睡眠は基本的ニードの一つとして基礎看護領域で取り扱われることが多いですが、メンタルヘルスにおける睡眠の重要性や他領域以上に睡眠に関連したアセスメントやケアが求められることを考えると、精神保健看護領域において睡眠教育が展開されることが重要と考えます。

本ワークショップでは、前半に睡眠・生体リズムの基礎知識についての講義、後半には朝型夜型質問紙(MEQ)やピッツバーグ睡眠調査票(PSQI)などの尺度を用いた参加者ご自身の睡眠の評価、また、看護学生や看護職の睡眠問題解決に向けたアプローチについてグループワークを通して皆様と一緒に考えたいと思います。精神保健看護領域で教育・研究・臨床に携わっている多くの皆様のご参加をお待ちしております。本ワークショップで紹介する研究は、調査実施施設の倫理委員会の承認を得て、科研費(JP22K10752, JP23KJ0288)の助成を受けて実施しました。