

## 生活リズムと睡眠の関係とその加齢による変化

立命館大学大学院  
応用人間科学研究科  
対人援助学領域  
発達・福祉臨床クラスター  
渡里 寿伸

本研究では、QOL に関係すると考えられる睡眠の問題と生活リズムに着目し、その関係について調査を行った。生活リズム、睡眠の質とともに加齢とともに変化するため、加齢とともにそれらの関係にどのような変化が起こるのかについても調査した。

第 1 研究では、一般大学生 40 名と健常高齢者 40 名を対象に、生活リズムと睡眠問題の危険度がどのように関連しているのか明らかにするため、質問紙調査を実施した。朝型 - 夜型質問紙を従属変数、睡眠健康調査票の各項目得点・エプワース眠気尺度得点を説明変数として重回帰分析を行った。その結果、大学生では、夜間睡眠における中途覚醒の頻度が生活リズムの夜型化に影響を与えている可能性があることが明らかとなった。高齢者では、夜間睡眠における入眠時の問題が生活リズムの夜型化に影響を与えている可能性があることが明らかとなった。また、高齢者において、入眠時の問題が起床時の問題にも関係している可能性がみられたことから、大学生に比べて、高齢者は入眠時の問題と様々な要素が複雑に関連し合っている可能性が示唆された。

第 2 研究では、高齢者における睡眠と生活リズムの複雑な関係についてより詳細な調査することを目的として、入眠時の問題の危険性のある 4 名の高齢者の実生活のデータを収集することによる探索的調査を行った。調査内容として、OSA 睡眠調査票、睡眠日誌、活動量測定機器であるアクティウォッチを用い、8 日間のデータを収集した。その結果、午後の活動量の低さ、1 日の活動量の低さ、家事や精神的活動といった日常的に行う活動に費やした時間の少なさ、夜間の身体的活動、夜遅くの光環境が、就床時刻の後退や睡眠感の悪化、総睡眠時間の減少に関係している可能性が示唆された。また、就床時刻の後退や睡眠感の悪化が翌朝の起床時刻の後退に関係している可能性が示唆された。

これらのことから、昼間にたくさん活動する、夜間の身体的活動や夜更かしを控える、就床前の光環境は弱くする等、過ごし方を工夫することにより、夜間の睡眠を改善し、翌日も起床時刻が後退することなく、規則正しい生活リズムの維持を可能にすることができるのではないかという可能性が示唆された。