

サーカディアンリズムと看護

氏名： 長島 俊輔 Shunsuke Nagashima

取得学位：博士(人間健康科学) (京都大学 人健博第52号)

所属：健康福祉学部 看護学科

研究分野：基礎看護学, 時間生物学, 生理人類学

キーワード：サーカディアンリズム, 交代制勤務, 睡眠

取り組み内容

ヒトをはじめとする地球上のほとんどの生物には、太陽と地球の自転によって生み出される24時間の周期に同調するための機構が備わっています。この24時間の周期によって生み出される体内の規則的なリズムは、Circadian Rhythm (サーカディアンリズム、生体リズム、体内時計) と呼ばれ、睡眠をはじめとする私たちの健康において、とても重要な役割を担っています。私はこのサーカディアンリズムに着目し、以下の3つのテーマで研究に取り組んでいます。

1. シフトワーカー (交代制勤務労働者) の生活と健康

看護師をはじめとする多くの医療従事者は患者さんの命を守るため、シフトワーク (交代制勤務) という日勤と夜勤を含む勤務体制で働く必要があります。しかし、“昼に活動し夜に睡眠をとる”というリズムで生活をしている私たちにとって、夜に働くことは大変な負担であり、夜勤中のパフォーマンスや将来の健康に悪影響を及ぼすことが明らかになっています。本研究テーマでは、看護師の個別性に沿ったシフトワークへの適応方法を明らかにすることを目的に、最適な生活方法や環境調整の方法について研究しています。

2. 実施時刻に合わせた最適な看護ケア方法の検討・開発

ヒトの自律神経活動やホルモン分泌などの生理学的反応には日内変動があることが知られており、サーカディアンリズムの支配を受けていることが明らかになっています。しかしながら、すべての看護ケアにおいて、サーカディアンリズムから見た時刻の要因を十分に反映・考慮した方法が実施されているとは言えません。本研究テーマでは、清拭や足浴などの看護技術を画一的なものにせず、実施時刻のアセスメントを加味することで、患者さんにとってより効果的かつ根拠のある看護技術方法を開発していきます。

3. 夜間の睡眠を促進する生体リズムの効果的な調整方法の検討・開発

私たちは、“昼に活動し夜に睡眠をとる”というリズムを基に生活をしています。しかし、24時間化社会が当たり前となった今日では、夜に眠れないという悩みを抱えている人は少なくありません。本研究テーマでは、不眠で悩む方、特に夜間に満足な睡眠をとれない方を対象に、サーカディアンリズムの視点から介入できる睡眠ケアを検討・開発していきます。

メッセージ

実験や質問紙調査といった量的な研究手法をメインに研究しています。また、心理学や医学の分野で開発された新たな統計手法を、看護学研究へと応用することについても取り組んでいます。

E-mail: nagashima-dnf@kuhs.ac.jp

TEL: 046-828-2500 (代表) / 046-828-2794 (直通)