

# 睡眠日誌を用いた看護大学生の臨床実習における睡眠状況の分析 ～質の良い睡眠を得るための学習内容の検討～

松田 有子<sup>1)</sup> 高野 美香<sup>2)</sup> 古畑 恵美子<sup>2)</sup> 荒木田 美香子<sup>1, 2)</sup>

1) 国際医療福祉大学大学院 医療福祉研究科 保健医療学専攻 看護学分野 2) 国際医療福祉大学 小田原保健医療学部

## はじめに

看護大学生は一般大学生と比較し睡眠時間が短く、睡眠に対する満足度が低いことが報告されている。卒業後には専門職として睡眠の援助をするための知識と技術を習得している必要があり、さらに就労する自身の健康のセルフマネジメントのためにも必要である。そのためには、睡眠について学習することが重要である。本研究では、看護大学生の実習期間と実習期間以外の睡眠状態を比較するために、実習期間以外の睡眠の実態を調査することを目的とした。

## 倫理的配慮

本研究は、国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得て実施した。

## 結果

対象者10名はすべて女性で、年齢は平均21.2（標準偏差0.4）歳であった。アテネ不眠尺度の点数は、1～10点で3.6（2.8）点であった。不眠の疑いのある6点以上の学生は3名であった。得点の低かった（1点）学生の睡眠日誌と高かった（10点）学生の睡眠日誌は以下のとおりであった（図1）。

## 方法

対象者：看護大学生10名

調査期間：2017年2月～4月

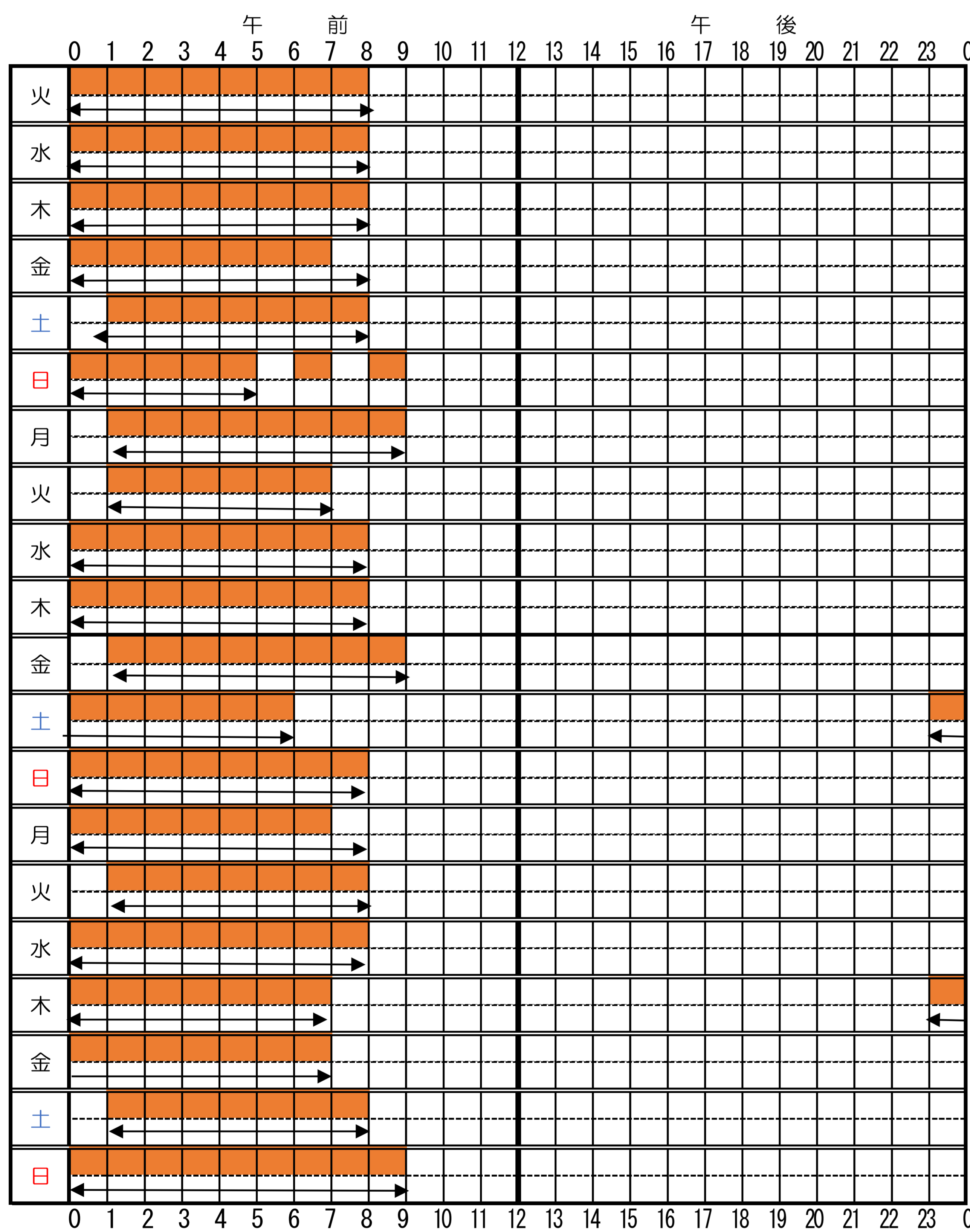
調査方法：睡眠に関する質問紙（アテネ不眠尺度）  
睡眠日誌

＜アテネ不眠尺度＞

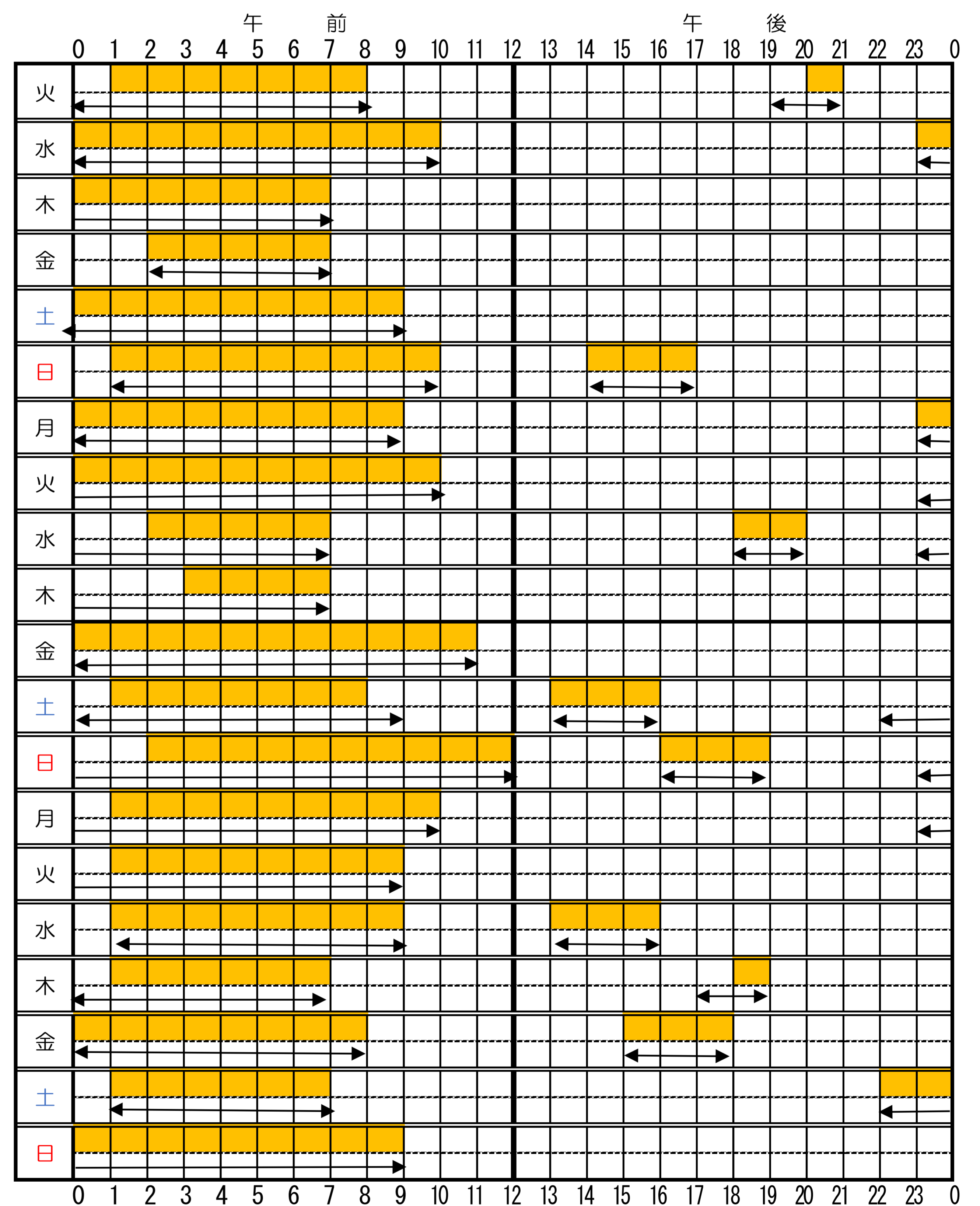
入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒、睡眠時間、睡眠の質、日中の活動性、日中の気分、日中の眠気の8項目からなり、項目ごとに4つの選択肢から1つを選択し0～3点に点数化し合計点を求める（0～24点）。得点が低いほど睡眠の質が良く、6以上で不眠の疑いがある。

＜睡眠日誌＞

就床、起床時刻を記録する睡眠習慣評価法で、眠っていた時間を塗りつぶすことで睡眠状況を確認できる。



不眠の疑いのない学生の睡眠日誌



不眠の疑いのある学生の睡眠日誌

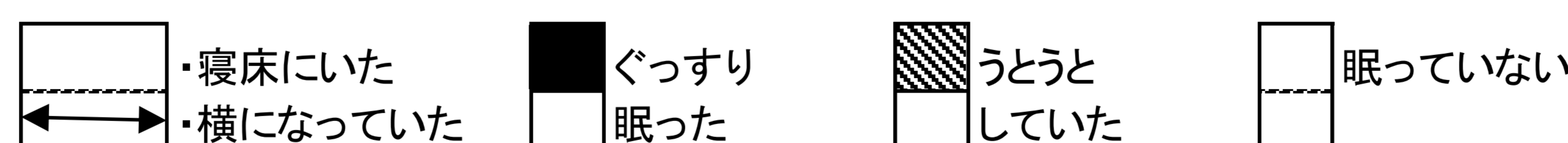


図1. 睡眠状況の比較

## 考察・結語

アテネ不眠尺度の得点と睡眠日誌から、不眠の疑いがある学生とない学生とでは、睡眠時刻・起床時刻、入眠時間、夕方の仮眠に違いがあることが明らかとなった。不眠の疑いのある学生は、睡眠リズムが大学のスケジュールに調和していない Social jetlag（社会的時差ぼけ）の状態であり、睡眠習慣の改善の必要性が示唆された。

睡眠に関する教育には、睡眠時刻・起床時刻、入眠時間、夕方の仮眠の影響についての内容を検討する必要がある。