

Illuminance, Subjective Sleep Quality, and Psychosomatic Health in Elderly Individuals Requiring Care: A Survey of Japan's Hokuriku Region in Winter

メタデータ	言語: eng 出版者: 公開日: 2017-10-05 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/44531

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



平成 27 年 8 月 24 日

博士論文審査結果報告書

報告番号

学籍番号 1127022001

氏名 市森 明恵

論文審査員

主査(職名) 教授 表 志津子 表印

副査(職名) 教授 中谷 壽男 中印

副査(職名) 教授 塚崎 恵子 塚印

論文題名 Illuminance, Subjective Sleep Quality, and Psychosomatic Health in Elderly

Individuals Requiring Care: A Survey of Japan's Hokuriku Region in Winter

論文審査結果

【論文内容の要旨】

光は睡眠や気分、精神的な健康に影響を与えていると言われていたが、多くは実験的に分析しており、日常生活の中で照度を測定し睡眠や健康との関係を調べたものは少ない。特に北陸地方の冬季の照度は、外出が困難で屋内で過ごす時間が長い虚弱な高齢者の睡眠や健康に影響している可能性がある。本研究は北陸地方の要支援高齢者の冬季における日常の活動時間帯と就床時間帯の照度を調査して、睡眠および心身の健康との関係を明らかにすることを目的とした。北陸地方 A 県に住む要支援高齢者 44 名の冬季の日常生活の中での照度、および主観的な睡眠の質と心身の健康を調査した。照度は 24 時間の活動/就床リズムの影響を考え、活動・就床時間帯の平均照度を対数化し、活動/就床時間帯の照度比（照度比）を算出した。44 名の活動時間帯の平均照度は $988 \text{ lx} \pm 1005$ であり、外出時間帯を除いた屋内での活動時間帯の平均照度は $201 \text{ lx} \pm 149$ と低かった。就床時間帯の平均照度は $5 \text{ lx} \pm 11$ だった。照度比と GDS15 との間に関連が認められた。GDS15 を目的変数とし Stepwise 変数増減法による重回帰分析を行った結果、年齢、要介護度、照度比の 3 つが説明変数として選択され、照度比と年齢が有意に関連していた。このことから、起床後の活動時間帯に明るい照度を浴び、就床時には暗い照度下で休むことが出来る明暗サイクルのある照度環境を整えることが、虚弱な高齢者の精神的な健康を保持していくことに繋がる可能性が考えられる。

【審査結果の要旨】

国内外において日常生活の中での照度を測定して睡眠や健康との関連を調べた研究は非常に少なく、本研究により活動・就床時間帯の照度比と精神的健康との関係が示されたことは貴重な研究成果であり、自宅で生活している虚弱な高齢者の精神的健康の維持に寄与できる。公開審査では、照度比を算出した根拠、夏季との比較、性差、測定日の選定、うつとの因果関係、結果の一般化、研究成果の活用、今後の研究の発展性について質疑がなされ、いずれも適切な応答がなされた。

以上、学位請求者は本論文の論文審査及び最終試験の状況に基づき、博士（保健学）の学位を授与するに値すると評価する。