

実践報告

# 令和4年度 京からはんなり 健康長寿フォーラムを終えて

## テーマ：「最幸の睡眠は健康長寿のパスポート」

田口 豊恵\*

Key words：睡眠、光環境、サーカディアンリズム、健康長寿

### 1. はじめに

生物は地球の自転による24時間周期の昼夜変化に同調して、ほぼ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持つ。ヒトにおいても体温やホルモン分泌等、からだの基本的な機能は約24時間のリズムを示すことがわかっている。この約24時間周期のリズムはサーカディアンリズムと呼ばれ、本間ら(1989)によると、ヒトの視床下部に体内時計があり、睡眠・覚醒、ホルモン分泌・体温変化等の時間的なコントロールを行い、生活サイクルの基盤となっていることが明らかになっている。また、サーカディアンリズムは、様々な刺激によって変化するが、物理的な刺激では、光の影響が最大であることがわかっている。国土交通省「全国の都市における生活・行動の変化—新型コロナ生活行動調査—(速報版)(2022)によると、自宅での活動時間は約2時間半の増加、外出率は約19%の減少がみられたと報告されている。そこで、地域住民に睡眠や光環境の重要性を再認識してもらう機会として、京都市中京区健康長寿推進課から委託を受け、健康長寿フォーラムを企画した。今回は、その概要および結果に考察を加えて報告する。

### 2. 健康長寿フォーラムの取り組みの実際

#### 1) 実施日および実施場所

- (1) 実施日：2022年12月13日(火) 13時半～16時
- (2) 実施場所：中京区役所 会議室

#### 2) 参加者の概要

今回のテーマに関心のある地域住民36名の参加があった。参加者の内訳は、40代1名、50代2名、60代6名、70代19名、80代8名であった。70代以上の参加者が75%を占めており、女性がほとんどであった。本学からは、教員1名、事務職員2名、学生ボランティア2名が参加した。

#### 3) 健康長寿フォーラムの実施内容

講義と演習を組み合わせて70分間で実施した。睡眠の基礎知識については、一般社団法人 日本睡眠教育機構 睡眠健康指導士として学んだ内容に自身の研究成果を加えて資料に基づき伝達し、眠りの読本2冊を配布した。演習内容は、①エプワース眠気尺度や睡眠日誌を用いた自己の睡眠評価、②室内や窓際の照度測定、③ブライトケア体験(約2500lxの光暴露)を実施してもらった。演習については、筆者と学生ボランティアで打合せを行い、安全かつスムーズに進むように配慮した。

\*京都看護大学

### 3. アンケート結果

健康長寿フォーラム終了後にアンケート調査を実施、回収率は100%であった。回答の内訳は、非常に高まった5名(14%)、高まった20名(55%)、やや高まった8名(22%)、高まらなかった1名(3%)、無回答2名(6%)であった。また、関心が高まった理由として以下の記述があった(表1)。

今回のフォーラムを通して、今後の生活に取り入れたいと回答されたことは、①睡眠の見直し(睡眠時間と質、寝床の環境等)、②光環境の見直し(光を浴びるタイミング等)、③生活リズムの見直し(生活スケジュール等)、④生活習慣の改善(食事時間や内容、飲酒等)の順に多かった(複数回答)。

### 4. 今後に向けて

健康長寿セミナーに参加された後期高齢者は、コミュニケーションをかわす中で、日頃から活動性が高い集団であることがわかった。しかし、関心が高まった理由をみると、照度測定やブライトケア体験により、光の重要性についてより認識してもらえたと考えている。そして、睡眠時間にこだわることよりもいかに熟睡できたか、睡眠の質を重視することを感じられたのではないかと推察

している。筆者の演習後、健康運動指導士 山本孝生先生による運動「睡眠の質をたかめよう 朝まで熟睡できる!5ステップ」が実施され、クイズ形式で睡眠についての基礎知識を確認する機会を設けられたことで、知識と体験をさらに関連づけることできたと考える。

清少納言 枕草子の冒頭では、「春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山際、少し明かりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。夏は夜。月のころはさらなり、闇もなほ、螢の多く飛びちがひたる。また、ただ一つ二つなど、ほのかにうち光りて行くもをかし。雨など降るもをかし。」と記されている。この句より、時代背景は異なっているものの、現代社会が失った昼夜のコントラストを見直す必要があることが示唆される。約200年前にF. ナイチンゲールは看護覚え書において「新鮮な空気の次に光が重要」と唱えている。また、Ichimori (2015) et al.による北陸地方の要支援高齢者44名の冬季の照度の実態と睡眠、活動量を調査した研究成果をみると、昼夜の受光量は、昼間が数千lxに対し、就寝時は数十lx～数lx以下が望ましいと報告されている。我々も日常生活において、光環境をもう一度見直す価値があるのではないだろうか。それが、最幸の睡眠へとつながり、健康長寿への近道ではないかと考える。

表1. 睡眠への関心が高まった理由(自由記述)

関心が高まった理由
・光が最重要であることがわかった。
・漠然とした知識の整理ができた。
・光について新しいことがわかった。
・睡眠時間はひとそれぞれで十分ということが理解できた
・以前、泌尿器科で働いていたので、夜間多尿と睡眠の質については知識があったが、光関連は新たな知識が得られて良かった。
・40代から入眠障害がありました。15～16年は薬を飲んでいました。5年ほど前にやめて自然に眠くなるのを待つことにしています。やはり運動と光が大事だと思いました。
・睡眠の質について。太陽の光を浴びれなくても照明で代用できるのであれば活用したい。
・自分の睡眠の質を考えてみようと思った。
・昼間もっと光を浴びようと思いました。
・昼間の生活が睡眠につながる。

## 5. 謝辞

本事業は、京都市中京区健康長寿推進課の令和4年度の健康長寿推進のための一部として、委託を受けて計画・実施した。健康長寿フォーラムにご参加いただいた市民の皆さま、企画・運営にご協力いただきました京都市中京区健康長寿推進課の皆さまに感謝申し上げます。

## 参考・引用文献

- Akie Ichimori, Keiko Tsukasaki , Emi Koyama. (2015) . Illuminance, Subjective Sleep Quality, and Psychosomatic Health in Elderly Individuals Requiring Care: A Survey of Japan's Hokuriku Region in Winter. *Journal of Community Health Nursing*, 32 : 2, 104-14.
- 本間研一, 本間さと, 広重力. (1989) .生体リズムの研究, 北海道大学出版会.
- F. ナイチンゲール著 (1975) 湯楨ます, 薄井坦子, 他訳: 看護覚え書. 131-35. 東京. 現代社.
- 国土交通省「全国の都市における生活・行動の変化—新型コロナ生活行動調査(速報版)—」(2022). <https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/20/backdata/1-1-3-1.html> 自宅での活動時間、外出率の増減 最終閲覧日2023年2月15日.
- 清少納言著. (2017). 枕草子上, 東京:筑摩書房.
- 滋賀医科大学睡眠講座. (2015). シニアのためのねむり読本.
- 滋賀医科大学睡眠講座. (2015). 働きざかりのための眠り読本.