

保健師による短時間保健指導の実践

～健康づくりのための睡眠指針改定参考資料～

国立大学法人 浜松医科大学
医学部看護学科地域看護学講座
巽 あさみ

指針改定の目的は、

健康(=良い)睡眠の知識を広め、実行できるようにすること

「一般国民」→ 睡眠についてよく知ってもらい、自身で実施してもらうこと

「医師・保健師等」→ 睡眠についての保健指導を実施できること

➤ **What(何を)**: 健康(=良い)睡眠

➤ **Who(誰が)**: 一般国民および医師・保健師等の医療関係者

➤ **When(いつ)**:

① いつでも・・・指針に記述しておけば個人で知り・実行できる

② 健康診断時・・・少なくとも**1年に1回**は受診するので

最も多くの人**が自己管理できる機会**

〔 学校保健安全法(子ども世代)、労働安全衛生法(労働者)
高齢者医療確保法: 特定健康診査(成人・高齢者) 〕

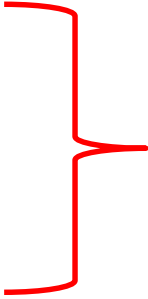
➤ **Where(どこで)**: 自宅で、学校で、地域(市町村)で、職域で

➤ **How(どのように)**: **指針**を参考に国民自身で実施

健康診断で睡眠チェックをする

健康日本21アクションプランに盛り込む など

健康づくりのための睡眠指針の内容

- I 理論的内容:改定案で提示されている項目
 - II 実践的内容:
 - III 事例集:
 - IV Q&A:
- 

➤ II～IVの明示

➤ 健康睡眠(=良い睡眠)の定義も必要

全体的な概念で示す

例えば、「朝スッキリ起きることができ、日中眠くて困らなければ健康的な睡眠がとれている」など

II 実践的内容

1. 睡眠の評価

- PSQI、K6、自記式チェック項目（睡眠時間、日中の眠気の有無等）、睡眠日誌の記録等の評価指標

↑ ※現在の自分の睡眠を評価

2. 目標設定

- ライフステージ、ライフサイクル別の望ましい睡眠時間や睡眠の質
- 具体的事例：子どもの場合（乳幼児、学童、中高生大学生）、成人の場合（サラリーマン、自営業など）、高齢者（定年後の方、後期高齢者など）生活構造時間の提示

↑ ※自身と比較しチェック、目標設定

3. 実践

- 睡眠充足なら現状を継続、睡眠不足なら健康（良い）睡眠の知識の付与と設定した目標に沿って実践

III 事例集

- グッドプラクティス等の記述
- 睡眠時無呼吸症候群、精神生理性不眠などいくつか

IV Q&A よくある質問と回答

睡眠による健康づくりの実践

睡眠は不足・過剰等が健康問題に直結する可能性が高い



ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチを組み合わせた指針づくり

+

身近に・気軽に・迅速に相談できるマンパワーが必要



<地域(県市町村)、事業場、健康保険組合の保健師等の活用>

- 身近にいて気軽に相談できる
- 保健指導のファーストラインプロフェッショナル
- 睡眠の知識を習得すれば保健指導ができる



10～20分でできる保健指導マニュアルの作成---①
保健師等への睡眠保健指導研修会の実施----②



睡眠ハイリスク者に対する短時間保健指導の効果

しかし

保健師の「睡眠に関する」現状

睡眠についてはよくわからない・・・という声が

- 睡眠不足、不眠について相談されるが指導できなかった
- 保健指導で睡眠に視点を置いていなかった
- 不眠は見逃しがち、睡眠指導は特別にはしていなかった
- 睡眠の具体的知識がなかった
- いびき、SASについてよく相談がある
- 健診で睡眠チェックができれば保健指導ができる
- 睡眠が身体面に与える影響を知らなかったので参考になった
- 睡眠のメカニズムがわかって、保健指導にいかせる
- エビデンスや統計資料があるとわかりやすい etc

睡眠で健康づくりを
確かにするために
(静岡県の場合)

健康診断時に睡眠に関する調査票等により
リスクを判定(うつ病、睡眠障害)

睡眠障害、うつ病疑いあり

睡眠障害、うつ病疑いなし

「結果のお知らせ」
への転記

高リスク

低リスク

眠れていますか？

健康指導

セルフチェックのための説明
一般用リーフレット配布

短時間保健指導10~20分

身体疾患による
睡眠障害

うつ病による
睡眠障害

生活スケジュールや
生活習慣による睡眠障害

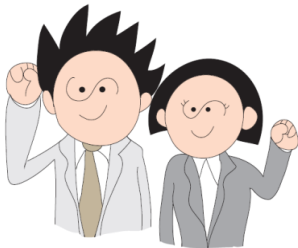
不安や悩みによる睡眠障害

その他、一般的な生活上の工夫
などの保健指導

「結果のお知らせ」、リーフレット 配布

「結果のお知らせ」への記録

睡眠保健指導支援システム



「睡眠に関する保健指導」研修会

日時：平成24年〇月〇日(水)9:50~17:00
 場所：〇〇〇〇〇センター

<プログラム>

9:30~受付

9:50 開会

開会の挨拶、資料確認

10:00~11:30

《睡眠講演会》

睡眠の役割／睡眠のメカニズムと睡眠障害／睡眠障害治療等について
 講師 睡眠障害治療クリニック 医師

11:30~12:30

昼休憩

12:30~14:00

《睡眠に関する保健指導》

1. 成人期の健康診断時における睡眠保健指導システムの構築およびその研究成果(保健指導の目的、方法、意義／うつ病の早期発見と自殺予防など)

2. 睡眠障害の保健指導内容

14:00~15:00

《睡眠に関する保健指導 睡眠保健指導マニュアル等の使用方法》

15:00~15:10 休憩

15:10~16:40

《睡眠に関する保健指導 ロールプレイ》

16:40~16:55

全体の追加発言、質疑応答

16:55~17:00

閉会のあいさつ

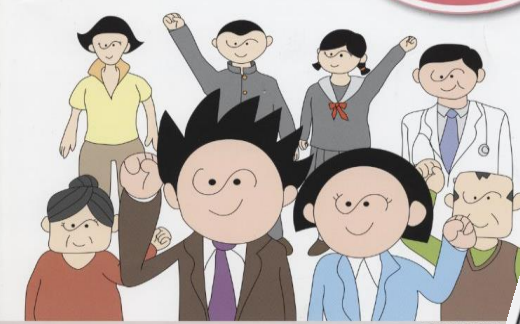
研修会開催日程	開催地	受講者	人数(人)
平成22年 8月20日(金)	浜松市	健康診断機関保健師等	24
平成23年 6月7日(火)	富士市	富士市保健師	15
平成23年10月24日(月)	静岡市	静岡市、市町村、事業場保健師	85
平成24年 8月8日(水)	掛川市	静岡県、市町村、事業場保健師	62
平成24年 8月21日(火)	三島市	静岡県、市町村、事業場保健師	54
平成25年 8月27日(火)	静岡市	静岡県、市町村、事業場保健師	67
合計			307



浜松医科大学 静岡県

睡眠 保健指導 マニュアル

編集／巽あさみ



2012年版

目次

はじめに

I. 睡眠の基礎知識及び研究結果

II. 保健指導のすすめ方

1. 睡眠保健指導システムについて

2. 睡眠に関する調査票の運用項目

3. 保健指導を行う環境の設定と導入、実施、終了まで

III. 睡眠障害の要因別保健指導

1. うつ病に関する睡眠障害の保健指導

A. 受診勧奨する場合の保健指導

B. 睡眠障害でうつ病の疑いがある場合の保健指導

C. 経過をみる場合の保健指導

2. 生活スケジュール、生活習慣等による睡眠障害の保健指導

3. 身体的疾病に関する睡眠障害の保健指導

4. 薬剤性の睡眠障害のための保健指導

5. 多重債務やその他の原因による場合の保健指導

IV. セルフチェックのための説明

睡眠保健指導のQ&A

V. 資料

・結果のお知らせ票(本人用、保健指導者用)・・・35

・一般用 リーフレット・・・40

・保健指導用 リーフレット・・・42

