

古谷 真樹

ノートルダム清心女子大学大学院 人間生活学研究科 特別研究員

地域高齢者における睡眠改善のためのストレス対処方略の検討

地域高齢者におけるストレスの有無と睡眠との関連について検討すること、および日常ストレスや不安を低減し、よりよい睡眠を得るためのストレス対処方略を検討した。結果、ストレスがある高齢者は3割で、家族の問題や健康の問題などのストレスを多く挙げ、「不安・心配」の精神的ストレス反応が高かった。これらストレスあり群はストレスなし群よりも、就床時刻が平日・休日ともに遅く、居眠りの頻度は多かったものの睡眠の質は良好であった。さらに、アクチグラフを用いたフィールド実験で事例検討した結果、ストレスがない人、およびストレスがあっても運動や社会的活動に積極的に参加していた人は、就床・起床時刻が規則的で、睡眠の質も良好で日中の居眠りもほとんどないことが確認された。

ストレスあり群の日中のストレスコーピングの特徴は、嫌なことは考えないようにしつつ、原因は検討し今後の対策を考えようとするものだった。他者に話を聞いてもらうことも多く、問題を一人で抱え込まないようにしていた。また、寝床ではストレスの有無に関わらず悩まないようにしており、ポジティブなストレス対処が質の良い睡眠に関連している可能性が示唆された。