

研究ハイライト「慢性不眠高齢者に対する自己調整法を用いた睡眠マネジメントの効果」

## Effects of Sleep Management with Self-Help Treatment for the Japanese Elderly with Chronic Insomnia: A Quasi-Experimental Study

Tamura N, Tanaka H.

*J Behav Med.* 40:659–668, 2017.

### 論文サマリー

自己調整法 (Self-help) は、不眠の治療モデルの中で Evidence に基づくエントリーステップとして推奨されているが、日本の不眠高齢者を対象とした研究は十分でない。本研究の目的は、自己調整法を用いた睡眠マネジメントが、待機群に比べて不眠の改善に有効かどうかを検証することである。

60 歳以上の不眠高齢者 51 名を、介入群と待機群に割り付けた。介入には、各 40 分間の睡眠教育と、不眠改善を狙って目標行動を設定するグループワーク、中強度の身体活動を伴う福寿体操および 2 週間の睡眠日誌を用いた自己調整法 (目標のセルフモニタリング) を含めた。参加者には、介入前後で不眠重症度尺度 (ISI)、ピッツバーグ睡眠質問票 (PSQI)、エプワース眠気尺度 (ESS)、SF-8 (身体的・精神的 QOL) への記入と活動量計の測定、睡眠日誌の記録を依頼した。その結果、介入群では ISI が有意に改善し、その効果量はおおむね大きい効果 (Cohen's *d*: 群内 = 0.78、群間 = 0.70) であった。また、PSQI、ESS、精神的 QOL にも有意な改善が認められた。一方、待機群ではそのような変化が認められなかった。

**Table 2** Effects of self-help treatment on insomnia symptoms, daytime sleepiness, and physical/mental QOL

Measure (scale range)	Group	Pre M (SD)	Post M (SD)	Difference (95% CI)	Cohen's <i>d</i> effect size (95% CI)		
					Within group	Between group	
ISI (0–28)	Treatment	16.61 (4.59)	13.39 (3.77)	–3.22 (–4.32 to –2.12)	0.78 (–0.33 to 1.87)	0.70 (–0.62 to 2.03)	
	Waiting-list	17.35 (5.78)	16.78 (6.04)	–0.57 (–2.28 to 1.14)	0.10 (–1.60 to 1.81)		
PSQI (0–21)	Treatment	12.96 (1.71)	11.50 (2.40)	–1.46 (–2.01 to –0.91)	0.71 (–0.16 to –1.25)	0.48 (–0.31 to 1.27)	
	Waiting-list	12.35 (3.20)	12.87 (3.47)	0.52 (–0.44 to 1.48)	0.16 (–0.81 to 1.12)		
ESS (0–24)	Treatment	6.00 (5.93)	3.89 (3.68)	–2.11 (–3.40 to –0.82)	0.43 (–1.72 to 0.87)	0.29 (–0.88 to 1.46)	
	Waiting-list	5.22 (5.84)	5.13 (5.07)	–0.09 (–1.67 to 1.49)	0.02 (–1.60 to 1.56)		
SF-8 (0–100)	Physical QOL	Treatment	45.23 (6.51)	47.81 (7.15)	2.58 (0.79 to 4.37)	0.38 (–1.41 to 2.17)	0.62 (–1.56 to 2.80)
		Waiting-list	45.70 (7.87)	42.90 (9.13)	–2.80 (–5.26 to –0.34)	0.33 (–2.14 to 2.79)	
Mental QOL	Treatment	43.04 (8.51)	48.76 (7.28)	5.72 (3.65 to 7.79)	0.72 (–1.35 to 2.80)	0.77 (–1.50 to 3.03)	
	Waiting-list	42.39 (9.80)	42.45 (9.61)	0.06 (–2.74 to 2.86)	0.01 (–2.80 to 2.81)		
Total score of sleep-promoting behaviors	Treatment	10.18 (3.68)	12.61 (3.10)	2.43 (1.54 to 3.32)	0.71 (–0.18 to 1.61)	0.50 (–0.54 to 1.54)	
	Waiting-list	10.00 (4.08)	10.70 (4.64)	0.70 (–0.56 to 1.96)	0.16 (–1.10 to 1.42)		

ISI-J the Japanese version of Insomnia Severity Index, PSQI-J the Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index, JESS the Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale, M mean, SD standard deviation, 95% CI 95% confidence interval

睡眠日誌や活動量計で測定された結果に関しては、介入群で小さい効果～中程度の効果が確認された。これらの結果から、自己調整法を用いた睡眠マネジメントは、高齢者の不眠重症度に関して、待機群よりも優れている可能性があることが明らかとなった。

#### 著者コメント

本研究は、不眠高齢者を対象として、睡眠マネジメントと 2 週間の自己調整法の効果を明らかにしている点で新規性が高い。今後さらに追跡期間を延ばし、本介入の長期的効果の検証を行っていきたい。

#### 論文キーワード

認知行動療法、高齢者、不眠、生活の質、自己調整法