

スマートウォッチを活用した睡眠評価と看護支援

看護学科 基礎看護学領域 石貫 智裕 助教



Q. どのような研究をされていますか？

A. スマートウォッチを用いて、患者および医療者双方の睡眠の質やその背景因子について研究しています。心不全患者にとって睡眠の質は治療効果や生活の質に直結します。スマートウォッチは日常的に睡眠状態を評価することが可能で、臨床背景や生活状況との関連を明らかにすることができます。看護実践の視点から、睡眠に影響を与える要因を明らかにし、より効果的な支援につなげていきたいと考えています。また、日々病気と闘う患者を支える看護師自身の健康も重要です。看護師が最大限のパフォーマンスを発揮できるよう、睡眠の質を向上させる方法についても探求しています。

Q. これまでどのような研究をされましたか？

A. これまでに、夜勤を行う看護師とその配偶者を対象に、スマートウォッチを活用した睡眠の研究を行いました。その結果、夜勤は看護師本人の睡眠の質を変化させるだけでなく、配偶者の睡眠にも影響を与える可能性があることが明らかとなりました。このこと

看護師				家族			
n = 30	Forward stepwise selection method			n = 30	Forward stepwise selection method		
	B	95% CI	p-value		B	95% CI	p-value
眠剤使用	-0.85	-1.52 to -0.18	.015*	精神疾患	-0.86	-1.69 to -0.04	.041*
夜勤日数(日)	-0.81	-1.50 to -0.12	.023*	眠剤使用	-1.34	-2.08 to -0.60	.001*
歩数	0.002	0.001 to 0.002	<.001*	飲酒習慣	-0.82	-1.54 to -0.10	.028*
				夜勤日数(日)	-0.65	-1.35 to -0.06	.048*
				歩数	0.001	0.001 to 0.002	.002*

から、看護師個人だけでなく、家族単位で睡眠環境を整える必要性が示唆されました。また、看護師やその家族の睡眠の質を高めるには、日中の活動量を増やすことが効果的であることも分かりました。十分な休息を得るためには、ある程度の活動量を確保することが重要であり、休日の過ごし方を工夫することで、健康的に働き続けられる環境づくりが可能になると考えています。

Q. 将来の展望をお聞かせください。

A. 今後は、心不全や糖尿病などの慢性疾患を抱える患者における、睡眠の質に影響を与える要因をさらに探求していきます。これまでに収集した睡眠データに加え、生活習慣や臨床的背景を統合的に解析し、個々の患者に応じた個別性のある睡眠支援の構築を目指しています。特に、心不全患者の再入院予防や QOL 向上に資する介入のあり方について、スマートウォッチや AI 技術を活用しながら、実践的な研究を継続していきたいと考えています。また、医療従事者自身やその家族など、患者を取り巻く人々にも目を向け、広がりのある看護研究を展開していきたいと考えています。

もう少し知りたい!と思った方はこちらへ

- 看護学科基礎看護学領域 URL

➡ https://web.sapmed.ac.jp/jp/school/health/course/ns/ns_kiso-kango.html

- 大学院保健医療学研究科看護学専攻基礎看護科学分野 URL

➡ https://web.sapmed.ac.jp/jp/school/graduate/health/g_ns/ahfmc00000013p2.html