



看護学科

金 さやか 助教

【研究分野】 慢性病看護、睡眠衛生、眼疾患患者の看護
 【キーワード】 慢性病看護、ナルコレプシー、睡眠障害、過眠症
 【URL】 <https://researchmap.jp/~1209>



ナルコレプシー患者の支援

研究概要

ナルコレプシー患者のQOL（Quality of life）向上につながる看護支援モデルの開発を目的として研究を行ってきました。

ナルコレプシーは日中の強烈な眠気の特徴とする過眠症です。個人により違いはあるものの、情動脱力発作（笑いや驚きなどの感情の動きに伴い生じる筋力の脱力）、入眠時幻覚や金縛りなどの症状が生じます。有病率は世界で2,000人に1人（0.05%）ですが、日本では600人に1人（0.16%）と、他国と比べて高いとされています。子ども・青年期の発症が多いことから学業や仕事への影響も大きく、患者のメンタルヘルスにも問題が生じやすいことは知られていますが支援には課題があり、その解決に向けて研究をしています。

研究紹介

現在まで

- 患者を対象とした実態調査
- 患者の困難さに焦点を当てたインタビュー調査
- 患者のQOLへの影響要因の検討

今後の予定

- 医療機関を対象とした支援実態調査
- 支援ツールおよび看護モデルの開発

講座テーマ紹介

- 学校を対象とした睡眠衛生に関する講座
若年層で多くみられる睡眠の問題（睡眠不足、概日リズム障害、ナルコレプシーや特発性過眠症の概要）と学校生活への影響、学校での配慮などについてお話しします。
対象（教員、生徒）にあわせた講演が可能です。
- 一般の方を対象とした睡眠衛生講座
睡眠に関する一般的な知識、セルフケアについてお話しします。

アピールポイントなど

睡眠は、健康や気分だけでなく労働生産性にも影響を与えることから、個人としても社会的にも重要なトピックといえます。研究としては過眠症に焦点を当ててきましたが、今後は、保健師・養護教諭・公認心理師としての知識を生かし、一般の人も含め、幅広い対象に対して、睡眠に関する健康教育の実施やメンタルヘルス支援を行いたいと考えています。