

## 睡眠中の看護師による体位変換が睡眠に与える影響の予備的検討

○菅原久純<sup>1)</sup>, 雨宮 歩<sup>1)</sup>, 加瀬竜太郎<sup>1)</sup>, 田中裕二<sup>1)</sup>, 酒井郁子<sup>2)</sup>, 小宮山政敏<sup>1)</sup>

1) 千葉大学大学院看護学研究科生体看護学専門領域, 2) 千葉大学大学院看護学研究科ケア施設看護システム管理学

## A preliminary study of polysomnographic sleep after nurse-assisted turning during sleep

Hisayoshi Sugawara<sup>1)</sup>, Ayumi Amemiya<sup>1)</sup>, Ryutaro Kase<sup>1)</sup>, Yuji Tanaka<sup>1)</sup>, Ikuko Sakai<sup>2)</sup>, Masatoshi Komiyama<sup>1)</sup>

【背景】褥瘡予防などの目的で睡眠中に行われる体位変換が、睡眠の質の低下に影響を与える要因の1つであると報告されている。多くの看護師が睡眠中の患者に体位変換を行った際に、覚醒状態が延長する場合と直後に睡眠状態となる場合を経験している。このことから、体位変換を行う睡眠段階によりその後の睡眠に違いが出るのではないかと仮説を立てた。【目的】睡眠段階の異なるタイミングでの体位変換が睡眠に与える影響を検討する。【方法】睡眠に問題がない30歳代男性1名を対象として終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）を行った。睡眠時間は7時間30分とした。1夜目は環境適応日として、2～4夜目を浅睡眠の介入日、深睡眠の介入日、非介入日とした。介入日にはPSGの波形からリアルタイムに睡眠段階を判定して、1夜で2回の体位変換を行った。客観的な指標としてPSGの解析結果を使用し、主観的な指標としてVASを用いて睡眠の質を評価した。【結果】浅睡眠で体位変換を行った日は、他の日に比べ覚醒の割合が少なく深睡眠の割合が多くなった。また、VASの結果でも浅睡眠の介入日の方が良く眠れたと評価されたことから、浅睡眠での介入が睡眠への影響を少なくする可能性が示唆された。