

日本睡眠学会

2000.06.08 ~ 06.09

新横浜プリンスホテル

入眠感尺度の開発と入眠に影響を及ぼす要因に関する検討

山本由華吏 国立精神・神経センター
高橋直美 ロフテー睡眠文化研究所
田中秀樹 国立精神・神経センター
鍛治 恵 ロフテー睡眠文化研究所
駒田陽子 国立精神・神経センター
有富良二 ロフテー睡眠文化研究所
山崎勝男 早稲田大学人間科学研究科
白川修一郎 国立精神・神経センター

【はじめに】睡眠に対する評価において入眠過程は大きな要素であることは、入眠困難が代表的な不眠の愁訴としてあげられていることから明らかである。本研究では入眠に焦点をあてた入眠感尺度を開発し、種々の要因の入眠過程への心理評価に及ぼす影響について検討した。

【対象と方法】質問紙は入眠過程への心理評価に関する尺度（9項目）と入眠に影響を及ぼすと考えられる要因（フリートキングより 57 項目を選抜；睡眠習慣・日中の状態・就床直前の状態・睡眠環境評価の 4 要素）の 2 部からなっていた。スクリーニングのため、治療中の病気や睡眠異常などに関する 23 項目も設定した。30 名を対象にパイロットスタディ 1 を行い、質問項目の表現について確認し修正した。その後、パイロットスタディ 2 では 25 歳から 45 歳の男女 85 名を対象に、項目の弁別力や反応分布の偏りを検討した。

【結果および考察】66 項目において、4 段階評定のうち良好と評価される極に 3 点を付与し、以下 2 点、1 点、0 点と得点を付与した。その後、入眠に影響を及ぼす要因項目について、高得点群と低得点群に分けて比較を行った。その結果 52 項目において有意差が認められた。また、入眠過程をあらわす 9 項目について高得点群と低得点群に分けて比較を行った結果、すべての項目において有意差が認められた。弁別力のない項目を削除した調査票を用い、現在 1000 例を対象に調査を実施中である。

