

巻頭言

睡眠障害と生活習慣病 – 看護学部と工学部のコラボレーション –

看護学部学部長 山門 實

2025年問題、すなわち、2025年には団塊の世代が後期高齢者となることから、わが国は世界に類のない高齢化社会となる。このような社会情勢における医療としての最大の課題が健康寿命の延伸である。したがってその対策は健康寿命の延伸を阻害する因子に対する介入である。この健康寿命の延伸を阻害する重要な因子の1つが生活習慣病である。生活習慣病は食事、運動、飲酒、喫煙、休養などの生活習慣が発症に関与する疾患の総称であり、わが国民の死亡原因の約60%、医療費の約30%を占めているのが現状である。したがって、私共の看護学部における学生教育においても、すべての領域において生活習慣病に関連する看護学を習得させる必要があると考えている。

一方、すでに設立3年を迎える本看護学部は、いまだにその知名度を高めることに注力しなければならない状況にある。その理由の1つには、足利工業大学看護学部という大学の名称にあることは間違いない事実である。すなわち、工業大学の看護学部としての位置づけが地域住民、ひいては国民に対して不明確な点である。この問題を打破していく方策の1つには大学の名称の変更があるが、他方、工学部との共存、ことに本看護学部の教育方針の1つである看工連携としての両学部のコラボレーションこそが最大の解決策と考えられる。ことに平成27年度より看護職に対して特定医療行為の研修が開始された。これは、呼吸器や血液透析等の医療機器の操作あるいは管理を看護師自らが行うことができるためのものであり、今後の看護師には医療機器の知識を保有することが不可欠となる。したがって、本看護学部としては、他大学の看護学部との差別化のためにも、在学中にこれら特定医療行為としての医療機器に関する知識を修得させることが必要となる。現在、本看護学部では「専門基礎科目群、健康と疾病の理解」として、1年次には「看護人間工学」、3年次には「医用工学の基礎」、4年次には「医用工学演習」が履修科目とされており、その一部を取り繕ってはいるが、真のコラボレーションには程遠い状況と考えられる。

ところで睡眠は、基本的な生活習慣の一つであることから、睡眠障害と生活習慣病は相互に影響しあう関係にある。厚生労働省は、「健康づくりのための睡眠指針2014」を「睡眠12箇条」として下記のようにまとめている（健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～[www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf]（2016年2月6日））。

～睡眠 12 箇条～

- 第 1 条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第 2 条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- 第 3 条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第 4 条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第 5 条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第 6 条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第 7 条 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第 8 条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第 9 条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第 10 条 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第 11 条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第 12 条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

さて、工学部には睡眠についての世界的な権威の先生方が多くおられる。上記したように看護学部の教育・研究のテーマの 1 つが生活習慣病であることから、「生活習慣病と睡眠」についての共同研究は私共の大学としての格好なアドバルーンになりえるものと考えている。幸い、その一端として平成 28 年度には「准言語的コミュニケーションが対象に及ぼす影響の探索－音程の違いにより生じる自律神経反射の検討－」がシステム情報分野との共同研究として開始される予定である。これを端緒により多くの共同研究を立案し、その成果として、例えば質の良い睡眠を得るための生活習慣づくり、「よりよい睡眠習慣」をはじめとする生活指導により、足利市民の生活習慣病の発症予防、重症化予防につなげ、ひいては足利市民の健康寿命の延伸に寄与できればと考えている。これらの作業が地域立大学としての足利工業大学の課題と考えている。また、それらの成果については本看護学研究紀要に投稿いただき、その成果を世に問うていただければ幸いである。

さらには、高齢者医療、ことに介護医療における医療補助機器の開発についてはシステム情報分野の先生方との、また、医療介護施設については建築・土木分野の先生方とのコラボレーションも視野に入れた“看工連携の推進”が私の夢である。キーワードは“ともに”である。