

氏名	鈴木 越 治
授与した学位	博 士
専攻分野の名称	医 学
学位授与番号	博甲第 3812 号
学位授与の日付	平成 21 年 3 月 25 日
学位授与の要件	医歯薬学総合研究科社会環境生命科学専攻 (学位規則第 4 条第 1 項該当)
学位論文題目	Evaluation of an Internet-Based Self-Help Program for Better Quality of Sleep among Japanese Workers: A Randomized Controlled Trial (睡眠の質の改善を目的とするインターネットを用いた自助プログラムの有効性評価：日本の労働者における無作為化比較試験)
論文審査委員	教授 黒田 重利 教授 荻野 景規 准教授 松村 誠士

学 位 論 文 内 容 の 要 旨

不眠に関して、インターネットを用いた自助プログラムの有効性は十分に解明されていない。労働者の睡眠の質の改善を目的とするインターネットを用いた自助プログラムの有効性を評価するため、無作為化比較試験を行った。43 人の対象者を集め、介入群(21 人)と待機群(22 人)に割りつけた。まず、睡眠の質を改善するための行動を選択し、毎日実行することを目標とした。2 週間のプログラム期間中、これらの行動や睡眠の質を毎日評価、記録して、個人的なメッセージと記録表を毎日、また週ごとに受け取った。最終的に、介入群 12 人と、待機群 18 人が、介入前、介入後、3 週間後の調査票を記載した。睡眠の質は、本研究のために開発された尺度にて評価し、介入後に、有意に介入群で改善が認められた[F(1,28)=5.19, p=0.031]。睡眠関連行動も同様に、介入後に有意に改善が認められた[F(1,28)=7.14, p=0.012]。入眠時間は、介入 3 週間後に改善傾向が認められた[F(1,28)=3.52, p=0.071]。本研究により、インターネットを用いた自助プログラムは、労働者において、睡眠の質や入眠時間を改善する上で有効であることが示唆された。

論 文 審 査 結 果 の 要 旨

労働者の不眠はかれらの仕事、生活の質に大きな影響を及ぼしており、産業衛生の観点から、不眠を改善する心理・行動的介入プログラムの開発が望まれる。本研究は、睡眠の質の向上を目的とするインターネットを用いた自助プログラムの有効性を無作為化比較試験により検討したものである。対象は介入群(21 人)と待機群(22 人)である。2 週間のプログラム実施期間中に対象者は行動、睡眠の質を評価し、そのデータを研究者に送った。結果：介入群は 12 人、待機群は 18 人であった。介入群で、介入後に睡眠の質と睡眠関連行動は有意に改善した。入眠時間も改善傾向にあった。

この結果は、インターネットを用いた自助プログラムの実施が労働者の睡眠の質、睡眠関連行動そして入眠時間も改善するという重要な知見を得ており価値ある業績である。

よって、本研究者は博士(医学)の学位を得る資格があると認める。