



# 睡眠を改善する介入プログラムの開発と効果の検証

健康開発学科 検査技術科学専攻

有竹 清夏 教授

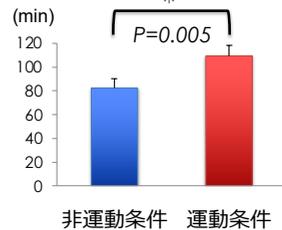
【研究分野】 睡眠生理学、睡眠医学、時間生物学  
 【キーワード】 睡眠、不眠、脳波、脳機能、温熱生理(体温)、認知科学、女性、運動、睡眠衛生、超音波  
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=225ari>



## 研究概要

一部の不眠症やうつ病では、自身の睡眠時間を著しく少ないと評価する**睡眠時の時間感覚の異常**が認められ、その背景には**深い睡眠の減少**が関連している可能性が考えられています。そこで**不眠症の生理学的メカニズム**を探るとともに、**深い睡眠を増やす身体運動や温熱刺激を用いた有効な介入プログラムや新たな評価法**を確立し、現代社会で誰もが抱え得る**不眠の改善に貢献**したいと考えています。健常者や不眠症者、精神的・身体的不調を抱えやすい女性を対象に基盤研究・臨床研究に取り組んでいます。

運動の有無と深睡眠量



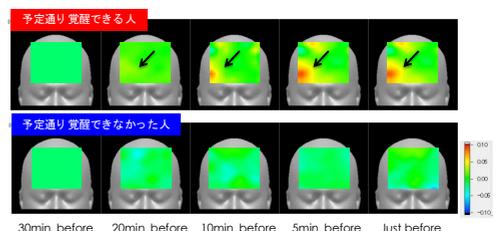
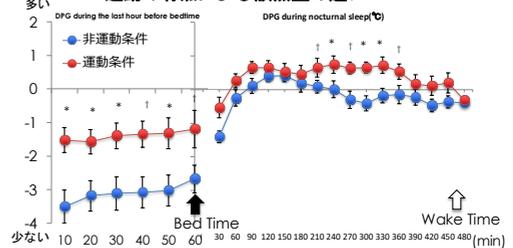
## 研究紹介

- 睡眠中の時間感覚と生理学的メカニズムの研究
- 女性(成熟期・更年期)の睡眠と体温リズムに関する研究
- 身体運動が睡眠中の生理機能と認知機能に与える効果に関する研究
- 睡眠呼吸障害時の脚運動と心血管疾患リスクに関する研究(共同研究)
- 地域包括に向けた高齢者の睡眠マネジメントに関する研究(共同研究)
- 乳幼児の睡眠と運動発達に関する研究(共同研究)
- 新たな睡眠指針のための環境整備に関する研究(共同研究)
- 睡眠衛生、QOL、疲労に関する疫学研究 など

## 講座テーマ紹介

1. 高齢者への睡眠衛生に関する講座
2. 小、中、高、大学生を対象とした睡眠衛生教育講座
3. 睡眠の基礎、睡眠障害に関する一般、専門職者向け講座
4. 睡眠計測・睡眠判定基準に関する専門職者向けの講座
5. 睡眠の臨床研究(治験)における医療技術講座・支援

運動の有無による放熱量の違い



## アピールポイントなど

1. Increased cerebral blood flow in the right frontal lobe area during sleep precedes self-awakening in humans. BMC Neuroscience, 2012
2. Prevalence and associations of respiratory-related leg movements: The MROS Sleep Study. Sleep Medicine, 2015
3. Diurnal repeated exercise promotes slow-wave activity and fast-sigma power during sleep with increase in body temperature: a human crossover trial. Journal of Applied Physiology, 2019
4. Periocular skin warming elevates the distal skin temperature without affecting the proximal or core body temperature. Scientific Report, 2019
5. Periocular skin warming promotes body heat loss and sleep onset latency: a randomized placebo-controlled study. Scientific Report, 2020