

睡眠を改善する介入プログラムの開発と効果の検証



氏名 有竹 清夏 准教授

所属 健康開発学科

URL <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=225ari>

研究分野 ●臨床生理学
●睡眠医学
●時間生物学

キーワード 睡眠、不眠、脳波、体温、認知科学、女性、運動、足浴、睡眠衛生、脳機能

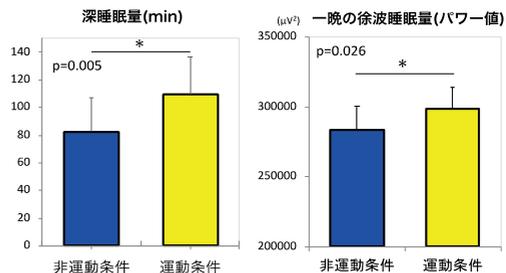
研究シーズの概要

一部の不眠症やうつ病では、自覚的な睡眠時間の評価に著しい異常が認められ、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。一方、効率的な身体運動や温熱刺激はこの深い睡眠を増加させる働きがあると報告されています。そこで深い睡眠を増やす効率的な介入プログラムや新たな評価法を確立・導入することで、現代社会において誰もが抱え得る不眠の生理的メカニズムの解明とその改善に貢献したいと考えています。

共同・受託研究のご提案

夜間・昼間の睡眠構造、
体温リズム、主観的睡眠
感、気分を改善するための
介入研究

身体運動プロトコルによる夜間の深睡眠量・徐波睡眠量の変化



(Aritake et al, 2019[ほか])

特定講座のご提案

1. 睡眠の基礎に関する情報提供
2. 睡眠障害に関する情報提供
3. 睡眠計測・睡眠判定基準に関する情報提供
4. 睡眠の臨床研究に関する情報提供

研究テーマ

- 睡眠中の時間感覚に関する生理学的メカニズムの解明
- 身体運動が睡眠中の生理機能及び認知機能に与える効果に関する研究
- 身体運動・足浴が女性の体温リズムと睡眠に与える効果に関する研究
- 睡眠呼吸障害患者に生じる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)
- 音楽が入眠及び目覚めに与える効果に関する研究 (共同研究)
- 睡眠衛生、QOL、疲労に関する疫学研究 など