

笹川保健財団 研究助成
助成番号：2020A-012

2021 年 9 月 10 日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜多悦子 殿

2020 年度笹川保健財団研究助成
研究報告書

標記について、下記の通り研究報告書を添付し提出いたします。

記

研究課題

地域高齢者の不眠症状に対する大規模集団型 1 セッション認知行動療法の有効性の検証

所属機関・職名 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター・
臨床技術開発室長

氏名 中島 俊

1. 本研究の目的

わが国では60歳以上の3人に一人が不眠を有する(Kim et al., 2000)。不眠症に対する治療は睡眠薬が一般的であるものの、高齢者の不眠症に対する睡眠薬の使用は転倒の危険因子であることから推奨されていない(三島, 2011)。そこで近年、心理療法の一つである認知行動療法が注目されている。不眠症に対する認知行動療法(Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: CBT-I)はその有効性が示されているものの、実施できる者が少なく都市部のごく限られた者しか受けられない現状にある。このような背景から、本研究の申請時には地域在住の不眠症を有する高齢者に対し、大集団を対象にした超短時間認知行動療法を開発し、その有効性を検証することを本研究の目的としていた。そのため、申請時の研究計画ではCBT-Iを多くの方に届けるために個人療法ではなく、1回2時間の40名以上を対象とした講演形式の介入プログラムを作成する計画であったが、コロナ禍の現在、本研究の独創的な点である高齢者に対する大規模集団型の介入という特性が新型コロナウイルス感染拡大のリスクファクターとなることが予想された。そのため、多くの方にCBT-Iを届けるという目的の達成と対象者の安全を考慮し、with コロナでの本研究の目的は地域高齢者の不眠症状に対する大規模集団型1セッション認知行動療法で使用するためのデジタルとアナログを組み合わせた治療マテリアルの作成とした。

2. 本介入の内容・実施経過

CBT-Iは、不眠に対する有効性が明らかにされている複数の治療コンポーネントから構成される治療パッケージである。本研究では表1に記載されるCBT-Iの標準パッケージである4つのコンポーネントに関する介入マテリアルの作成を行った。

表1 CBT-Iの標準パッケージの構成

セッション	CBT-Iの構成養成	内容
1	睡眠日誌	睡眠状態のモニタリング
2	睡眠衛生法	睡眠を妨害する要因を整える
3	筋弛緩法	リラックス状態を作ることで睡眠を促す
4	睡眠スケジュール	入床-起床リズムを整え、睡眠を促す

1) カラーバリエーション豊かな睡眠日誌と管理フォルダの作成

不眠症の不眠症状のアセスメントにおいて、もっとも使用される記録用紙が睡眠日誌である。また不眠症の認知行動療法の文脈においては、睡眠日誌はアセスメントだけでなく、不眠症者が自身の睡眠状態を客観的に測定するために必要なものである。しかしながら、これまでの睡眠日誌は臨床場面において不眠症患者から書きにくいという指摘が多くみられ、それらが治療モチベーションの低下につながると考えられた。また従来の睡眠日誌は1パターンのみの色合いで、対象者の好みに沿ったものを提供できず、それらが治療アドヒアランスの低下を引き起こしている可能性が考えられた。そこで本研究では申請者らが過去に

作成した視認性と記入のしやすさを目的に作成した睡眠日誌をアップデートし、対象者が自分の好みに応じて睡眠日誌を選択できるよう、デザイナー（&design 志藤奈津子）協力のもと複数のカラーバリエーションの睡眠日誌（図1）とそれを管理するフォルダを作成した（図2）。フォルダには、記入方法の解説だけでなく、睡眠日誌を記入するにあたり多く寄せられる質問を掲載した。

図1 本研究で作成した複数のカラーバリエーションの睡眠日誌

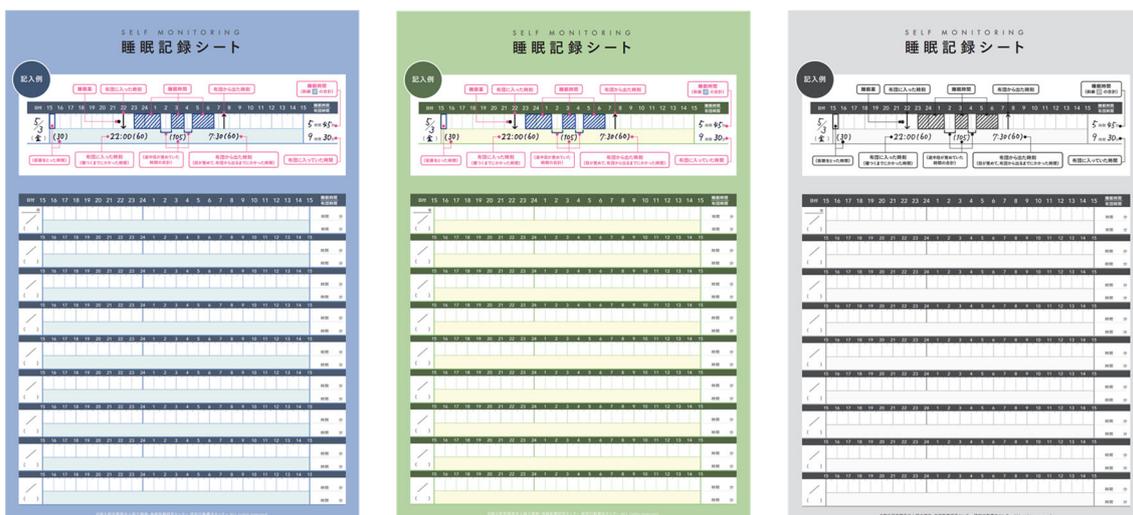
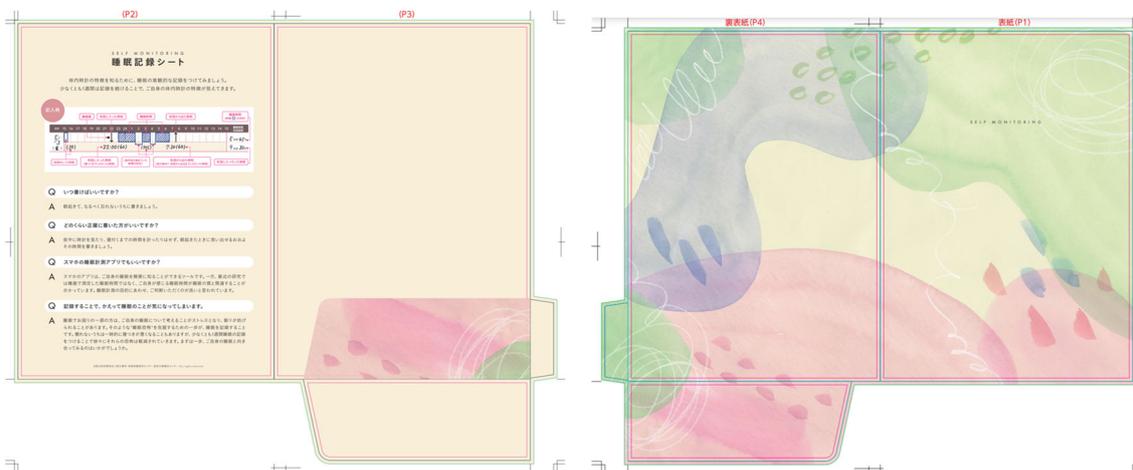


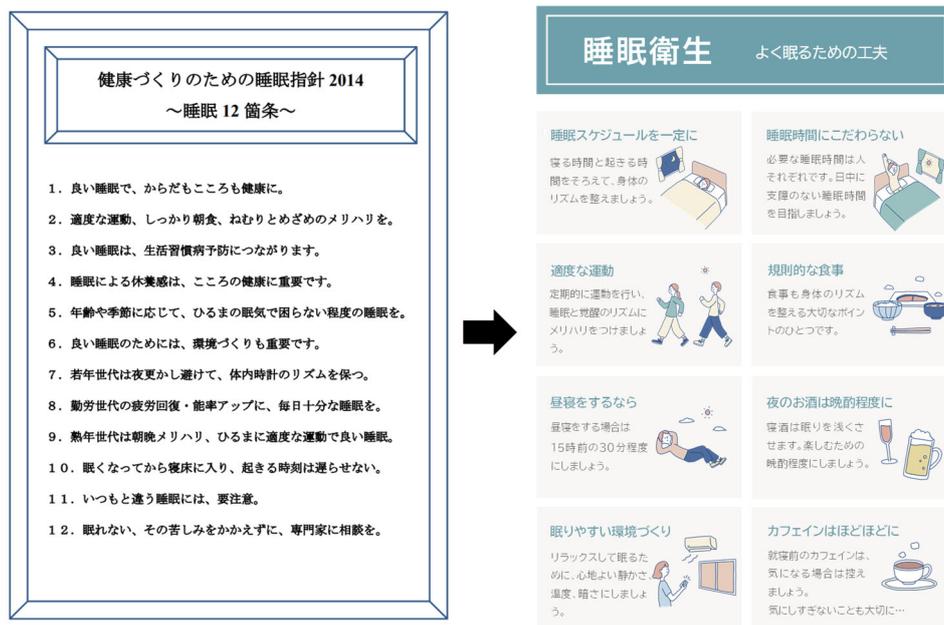
図2 本研究で作成した睡眠日誌を管理するフォルダ



2) ダイバーシティに配慮した睡眠衛生リーフレットの作成

本研究では厚生労働省が作成した健康づくりのための睡眠12か条（厚生労働省，2014）をもとに、睡眠衛生リーフレットの作成を行った（図3）。睡眠衛生リーフレットの作成は、インクルーシブ教育専門家（LITALICO 研究所 野口晃菜所長）、デザイナー兼イラストレーター（浅沼比奈子）の協力のもと、カラー・ユニバーサルデザインとダイバーシティに配慮し、作成した。

図4 本研究で作成した睡眠衛生リーフレット(右)



3) アナログとデジタルを組み合わせた筋弛緩法リーフレットの作成

本研究では、大規模集団型1セッション認知行動療法という多くの方に短時間でCBT-Iを届けることができるという一方、一人一人の方に十分な介入内容を説明する時間がとれないという欠点を補うため、紙媒体の漸進的筋弛緩法のリーフレットにQRコードで解説動画を組み込んだハイブリッドリーフレットを作成した(図5)。

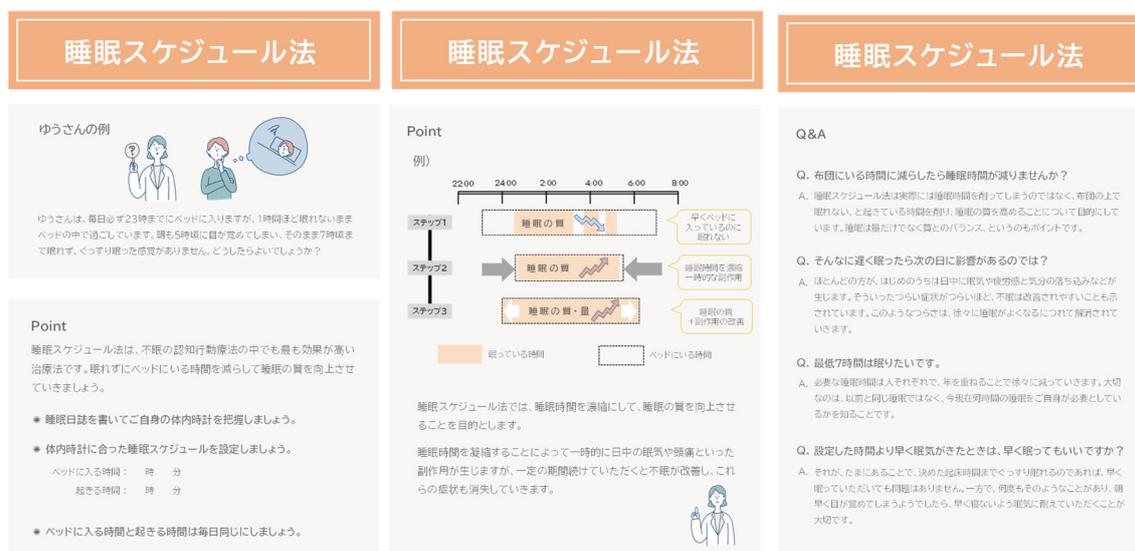
図5 筋弛緩リーフレットの一部



4) 不眠症患者さんからいただく Q&A を盛り込んだ睡眠スケジュール法コンテンツの作成

睡眠スケジュール法のコンポーネントでは、睡眠衛生リーフレットの作成と同様に、インクルーシブ教育専門家 (LITALICO 研究所 野口晃菜所長)、デザイナー兼イラストレーター (浅沼比奈子) の協力のもと、カラー・ユニバーサルデザインとダイバーシティに配慮したリーフレットを作成した (図6)。大規模での実施や、マテリアルとしての普及・実装を見据えて、各コンポーネントの解説のみならず、CBT-I を行うなかで多く寄せられる質問を盛り込んでいる。

図6 本研究で作成した睡眠スケジュールのリーフレット



引用文献

Kim, K., Uchiyama, M., Okawa, M., Liu, X., & Ogihara, R. (2000). An epidemiological study of insomnia among the Japanese general population. *Sleep*, 23(1), 41-47.

三島和夫 (2011). 日本における向精神薬の処方実 - ベンゾジアゼピン系薬物を中心に. 医学のあゆみ, 236(10), 968-974.

大井瞳, 中島俊, 宮崎友里, 井上真里, & 堀越勝. (印刷中). 持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals : SDGs) としての遠隔認知行動療法の役割と限界. 認知行動療法研究.

3. 研究の成果

本研究では、コロナ禍において不眠症状を有する地域高齢者に対して CBT-I を届けるための大規模集団型 1 セッション認知行動療法に必要なデジタルとアナログを組み合わせた治療マテリアルの作成を行った。申請時の研究計画と異なり、本研究ではその有効性の検証まで至らなかった一方、当初の計画にないカラー・ユニバーサルデザインやダイバーシティ

を考慮した治療マテリアルを作成したという点で本研究は社会的受容性が高いものと考えられる。また、紙媒体だけにとどまらず、動画をQRコードで紙媒体に組み込むという発想は本研究の対象者である高齢者だけにとどまらず、デジタル親和性が高い若年や青年にも本研究成果を適用可能という点で拡張性が高い。

これまでわが国ではCBTは対面形式で患者-治療者の面談で実施されてきたが、このような提供形態でのCBTは社会実装されないという問題が指摘されている(大井他, 印刷中)。またコロナ禍の現在、1セッション50分前後の対面での心理的支援は感染拡大リスクが懸念されており、本研究で作成したアナログとデジタルを組み合わせた治療マテリアルは対面セッションの短時間化に資する可能性も考えられることから、本研究で作成した治療マテリアルは本研究の対象となる地域住民だけでなく、医療機関を受診した不眠症患者にも資するものと考えられる。

4. 今後の課題

本研究では、不眠症状を有する地域高齢者に対する大規模集団型1セッション認知行動療法やセルフ・ヘルプで使用可能な治療マテリアルの開発を行ったものの、これらのマテリアルを用いた有効性の検証は実施されていない。今後、不眠症状を有する地域高齢者に対する本研究で作成した治療マテリアルを用いたCBT-Iの有効性の検証が望まれる。また本研究では社会的受容性・拡張性が高いCBT-Iの治療マテリアルを作成したものの、社会的受容性・拡張性についても実際にデータに基づく検討されていない。そのため、本研究で作成した治療マテリアルがさまざまなステークホルダーに受け入れられ、またCBT-Iの提供可能性を高めるのか実装科学の観点からデータに基づく検証が必要と考えられる。

2015年9月の国連サミットにおいて、「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会(SDGs)の実現に向けた国際目標が掲げられ、医療分野では、すべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進することが目標に掲げられている。日本ではSDGsの観点に基づく治療マテリアルは皆無であることから、本研究を皮切りにカラー・ユニバーサルデザインやダイバーシティをふまえたマテリアルの開発が望まれる。

5. 研究の成果等の公表予定

学会発表

- ・井上真里・中島俊・宋龍平・堀越健・家研也・加藤大祐・吉田伸・大井瞳・宮崎友里・高階光梨・坂田昌嗣・蟹江絢子・田ヶ谷浩邦・堀越勝・久我弘典(2021)プライマリ・ケア医療機関における遠隔CBT-Iの実施可能性の検討, 第6回保健医療福祉における普及と実装科学研究会, 2021年7月3日, Web開催

成果公表

- ・睡眠記録シート及び筋弛緩法マテリアル(所属機関ホームページにて掲載し、無料ダウンロード可能) <https://www.ncnp.go.jp/cbt/research/archives/19>

今後の予定

- ・本研究の成果を国外または国内の学術雑誌に投稿予定である。