実習期の看護学生における睡眠問題の改善に向けて:多様な背景要因の理解と現場での具体的支援

○木村(萱場)桃子¹⁾、咲間 妙子²⁾、片山 典子³⁾、石塚 真美⁴⁾、長谷川陽子⁵⁾

1)筑波大学 医学医療系(日本学術振興会特別研究員)、2)帝京大学 医療技術学部、3)湘南医療大学大学院、4)国際医療福祉大学 成田看護学部、5)常磐大学 看護学部

看護学生を対象とした睡眠研究では、睡眠専門外来を受診した看護学生の患者には睡眠不足症候群が多く、ナルコレプシーや特発性過眠症と同等以上の強い眠気を呈していること(1. 萱場・笹井, 2019)、夜型の看護学生は睡眠不足や不眠の問題を抱えており、遅刻や欠席、授業中の居眠りが多く学業に支障をきたしていること(2. Kayaba, Matsushita, Katayama, Sasai-Sakuma他, 2021)、新型コロナウイルス感染拡大により社会活動が大きく制限された2020年には看護学生の睡眠パターンや睡眠問題が大きく変化したこと(3. Kayaba, Ishitsuka, Sasai-Sakuma 他, 2023)、看護学生の睡眠には通学時間やアルバイトが関連すること(2, 3)が報告されています。看護学生の睡眠問題の要因には、10代後半から20代前半にかけてピークを迎える年代特有の夜型傾向(生物学的要因)、実習中のストレスや緊張、不安(心理的要因)、通学時間やアルバイト(社会的要因)などがあります。いずれの要因にも、大学や学生によって背景が異なるケースが考えられるため、対策は一様ではありません。たとえば、一般的に夜型傾向になりやすい年代といっても先天的に朝型のクロノタイプ(いわゆる朝型・夜型)の学生もおり、コロナ禍に休校になった際にも、「午前中の授業は眠くて頭に入らない。コロナの時は、オンデマンド授業で夜中に講義を受けることができ、授業内容も頭に入ってくるし、効率良く勉強できた」という学生がいる一方、「授業で決まった時間に起きて登校しないと生活リズムが崩れて心身の調子が良くなかった。対面授業の方が自分には合っている」という学生もいました。また、学生の睡眠に大きな

影響を及ぼすアルバイトですが、その背景も様々と考えられます。遊ぶためのお金が欲しい学生だけでなく、なかには生活や学費のためにアルバイトをしなくては学業が続けられないケースもあります。また、実習中は記録などの学習量の多さに加え、過度の緊張や不安から睡眠不足や不眠などの睡眠問題が生じ、精神的に不安定になる学生や学修に支障をきたす学生がいる一方、「実習中はアルバイトができないので、むしろ、規則正しく睡眠もとれて健康です」と話す学生もいることから、看護学生の睡眠問題は、大学や実習施設、実習の領域によっても異なると考えられます。実習中の睡眠問題の改善は、患者へのケアの安全性の保障、効果的な学修、学生自身の健康問題の解決に繋がります。学生の睡眠問題を多角的に捉え、様々な立場からできる支援を考えていくことは卒業後の健全な医療職育成のための重要な課題であると考えます。本ワークショップの前半では、睡眠・生体リズムの基礎知識やこれまでの研究成果を提示しながら、看護学生の集団における睡眠問題とその要因について解説します。後半では、企画グループメンバーや参加者の皆様の経験の共有を図り、睡眠問題の背景要因には様々なケースがあることを認識し、それを踏まえたうえで各自の立場(看護師・教員・実習指導者・学生など)から実行可能な支援策についてディスカッションを行います。様々な立場の方々のご参加をお待ちしております。本ワークショップで紹介する研究は、調査実施施設の倫理委員会の承認を得て、科研費(JP22K10752, JP23KJ0288)の助成を受けて実施しました。