

# 27PA-am113

薬学生のためのストレスマネジメント教育-自立訓練法習得が睡眠に及ぼす影響-

○村上 絢<sup>1</sup>, 宮原 麻衣<sup>1</sup>, 飛松 麻衣子<sup>1</sup>, 永野 愛夏<sup>1</sup>, 小山 進<sup>1</sup> (第一薬大)

【目的】本研究では、薬学生を対象とし、自律訓練法 (autogenic training: AT) が睡眠改善効果を及ぼすか検討した。

【方法】

- ・対象：本学薬学生 22 名。うち 9 人に 3 週間の介入を行い、1 名に 8 週間の事例検討を行った。
- ・効果の判定方法：睡眠の質は Pittsburgh Sleep Quality Inventory Japanese version (PSQI-J) を用いて、AT 開始前後で評価した。
- ・介入法：AT (1 週間の集団訓練と 2 週間の自宅訓練) を実施した。AT 習得度は唾液アミラーゼ値を測定して評価した。
- ・統計：対応のある t 検定 (paired t test) を用いた。
- ・倫理：第一薬科大学臨床研究倫理審査委員会で承認された (承認番号: 15008)。

【結果】AT 実施前の PSQI-J スコアにおいて男女に有意差はみられず、AT 施行後は有意に低下した。事例検討において、バイタルサインの変化は AT 習得前後には見られなかったが、睡眠前の AT 施行により、翌朝の疲労改善がみられる日が多かった。

【考察】AT 実施は睡眠の質を改善することが分かったが、標本数が少なかつたため、今後、例数を増やして解析を行う必要がある。事例検討では、AT 施行中のイベントと主観的変化の関連をみることで、個人に応じた対応を行うことも可能であると考えられる。