

健康サポート薬局 情報発信の取組み

スマート ライフロング プログラム

健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2025 年 10 月 10 日

申請企業名	クオール株式会社
開催店舗名	クオール薬局ライフ店、前田東町店、三木学園通り店、三木平木店、飯山町店、三豊店
店舗住所	香川県高松市木太町3236-2(代表店舗 クオール薬局ライフ店)(他5店舗)
催事名	睡眠衛生指導による睡眠の質向上への取り組み
開催日	2025 年 2 月 1 日 ~ 2025年 9 月 30 日
催事内容	<p>【目的】 不眠症は世界的に有病率の高い睡眠障害であり日本においても成人の約10%から20%が不眠症状を抱えていると報告されている。不眠症治療には主に薬物療法と非薬物療法がある。薬物療法は即効性が高いものの長期使用に伴う依存や副作用のリスクがあるため、適切な使用と管理が求められる。一方、非薬物療法は生活習慣を改善することで持続的な効果を目指すものであり、特に「睡眠衛生指導」が注目されている。睡眠衛生指導は睡眠環境や行動習慣を改善するための具体的な助言を行うもので不眠症の予防と治療において国際的なガイドラインで推奨されており薬物療法との併用により相乗効果が期待される。 そこで今回、不眠症治療薬を服用している患者に対して睡眠衛生指導を実施して、不眠症の重症度(アテネ不眠尺度:AISスコア)に及ぼす影響や睡眠習慣に与える具体的な変化を測定し、その改善の程度がAISスコアの低下に寄与するかを検証することにした。 【活動内容】2025年2月1日から9月30までの期間に健康づくりのための睡眠ガイド2023を用いて、成人と高齢者を対象に厚生労働省睡眠対策のGood Sleepガイド(ぐっすりガイド)成人版と高齢者版を用いて睡眠衛生指導を行った。 Good Sleepガイド(ぐっすりガイド)には毎日健やかに過ごすための睡眠5原則が記載されており、この項目に沿って再現性が確立できるよう統一した指導方法を行った。 不眠症の重症度はアテネ不眠尺度(AIS)を用いて評価した。睡眠衛生指導の指導項目である睡眠環境や行動習慣について現在の状況を「1: ほぼ実施できている」「2: 部分的に実施できている」「3: あまり実施できていない」「4: まったく実施できていない」の4段階で評価し、睡眠衛生指導を行う。 最終評価は指導開始から4か月後の5回目の来局時に、再度AISスコアと睡眠衛生指導の各項目の実践状況を記録し、改善度を評価した。 【報告】香川県と愛媛県及び高知県にあるクオール薬局12店舗において59人を対象に取り組みを行った。睡眠衛生指導を通して患者の睡眠の質向上に寄与することができた。</p>
活動写真	<p>【資料】 アテネ不眠尺度</p> <p>この尺度は、あなたが経験したさまざまな睡眠問題についてお聞きするものです。過去1ヶ月間に、少なくとも週3回以上経験したものについて、あてはまる数字に○をつけてください。</p> <p>問1. 寝床についてから実際に眠るまで、どのくらいの時間がかかりましたか？ 0. いつも寝つきはよし。 1. いつもより少し時間がかかった 2. いつもよりかなり時間がかかった 3. いつもよりも常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった</p> <p>問2. 夜間、睡眠の中でもがく覚めましたか？ 0. 問題に悩むことはなかった 1. 少し困ることある 2. かなり困っている 3. 深刻な悩み、あるいは全く眠れなかった</p> <p>問3. 希望する起床時刻よりも早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？ 0. そのようなことはなかった 1. 少しきつかった 2. かなり早かった 3. 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった</p> <p>問4. 夜の便座や起夜も含めて、睡眠時間は足りていましたか？ 0. 十分である 1. 少し不足している 2. かなり不足している 3. 全く足りない、あるいは全く眠れなかった</p> <p>問5. 全体的に何よりもつらかった、どう感じていますか？ 0. いつもできる 1. かなびきである 2. 非常に不満である 3. 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった</p> <p>問6. 日中の気分は、いかがでしたか？ 0. いつもおり 1. 少し減入った 2. かなり減入った</p> <p>問7. 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？ 0. いつもおり 1. 少し低下した 2. かなり低下した 3. 非常に低下した</p> <p>問8. 日中の眠気はありましたか？ 0. 全くなかった 1. 少しあった 2. かなりあった 3. 激しかった</p> <p>良い睡眠のための5原則 1. 睡眠環境を整える 2. 睡眠習慣を整える 3. 睡眠の質を高める 4. 睡眠の量を確保する 5. 睡眠の質を保つ</p> <p>健康づくりのためのGood Sleepガイド 1. 睡眠環境を整える 2. 睡眠習慣を整える 3. 睡眠の質を高める 4. 睡眠の量を確保する 5. 睡眠の質を保つ</p> <p>(Soldatos, CR et al., 2000; Ohayama et al., 2003)</p> <p>使用した資料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・厚生労働行政推進調査事業費補助金(障害者政策総合研究事業(精神障害分野)) これらの健康づくりを推進する地域連携のリモデリングとその効果に関する政策研究 平成28年度 分担研究報告書 睡眠障害モジュール開発に関する研究 ・厚生労働省HP睡眠対策健康づくりのための睡眠ガイド2023