

加藤 千夏 講師
博士(保健学)

Chinatsu Kato

✉ chinatsu.kato@komatsu-u.ac.jp

研究
Keyword

看護技術、臨床看護、睡眠障害

プロフィール

1992年 社団法人石川勤労者医療協会 城北病院 看護師
 2000年 財団法人筑波薊仁会 筑波学園病院 看護師
 2003年 医療法人社団勝木会 やわたメディカルセンター 看護師
 2013年 金沢大学大学院 医学系研究科 博士前期課程 修了
 2018年 公立小松大学 保健医療学部 看護学科 助教
 2020年 金沢大学大学院 医薬保健学総合研究科 博士後期課程 修了

研究分野

慢性疾患看護

所属学会

看護実践学会、日本看護研究学会、日本看護科学学会、日本睡眠学会、日本遠隔医療学会、日本糖尿病医療学会

専門分野・研究分野

睡眠と健康

私は、看護師として20年以上夜勤のある生活を送ってきましたが、いかに良質な睡眠を手に入れるかが毎日の課題でした。「睡眠負債」が心身の健康をおびやかすということから、近年、急速に睡眠研究が進み、快眠を手に入れるための寝具の開発や照明などの寝室環境の改善、仮眠の取り方の工夫などさまざまなアプローチがなされています。しかし、いまだ、夜勤といったシフトワークによる睡眠障害・健康被害を克服する科学的な解決策は見出されていません。現代社会から夜勤をなくすことは不可能であり、交代勤務者の健康被害を最小限になるような取り組みが必要です。夜勤の多い看護師という職種ではありますが、睡眠に関連する看護のエビデンスは多くありません。そのため、睡眠に関する根拠ある看護ケアの提供やエビデンスづくりをしていきたいと考えています。

研究内容

睡眠時無呼吸症候群

さまざまな睡眠障害のなかでも「睡眠時無呼吸症候群」に着目しています。寝ている時に大きないびきをかき、ときどき10秒以上呼吸が止まっているような「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。寝ているときに何度も息が止まる睡眠時無呼吸とは、夜中に何度も素潜りをしていることと同じ状態です。そのため、眠っているつもりでも身体は全く休めておらず、起床時の頭痛や日中の居眠り、倦怠感につながります。また、夜中の低酸素の繰り返し、酸化ストレス、炎症、交感神経系の経路を賦活化し、高血圧や動脈硬化を促進させ、心筋虚血などを含む脳心血管系疾患の発症にも影響するといわれています。

CPAP (持続陽圧呼吸) 療法

寝ている時に呼吸が止まってしまう原因は、首周りに脂肪がついて気道がふさがってしまうためです。日本人はアジア人特有の顎顔面形態のため、わずかな体重増加でも容易に気道がふさがりやすいと言われています。この空気の通り道である気道がふさがらないようにするのがCPAPという器械です。寝るときに鼻から空気を送り続けるものです。CPAPは根治治療ではなく、あくまでも対症療法であり、毎晩、鼻マスクを装着して眠る必要があります。

このCPAPという器械は現在、急速な進化を遂げ、CPAPを取り巻く環境も劇的に変化しています。具体的には、従来の対面診療から遠隔医療への移行です。CPAPに遠隔装置が搭載され、ICTを駆使した遠隔医療が始まりました。これからの新しい医療のあり方として、患者自身が睡眠のセルフマネジメント能力を高める必要があると考えます。そのためのセルフケアプログラムの開発を行い、検証を重ね、エビデンスに基づいた看護ケアの確立を目指します。

睡眠について



シーズ・地域連携テーマ例

- 無呼吸を防止する横向き寝まくら等の寝具の研究
- 睡眠環境（照明）に関する研究
- CPAPの遠隔医療に関する研究

論文

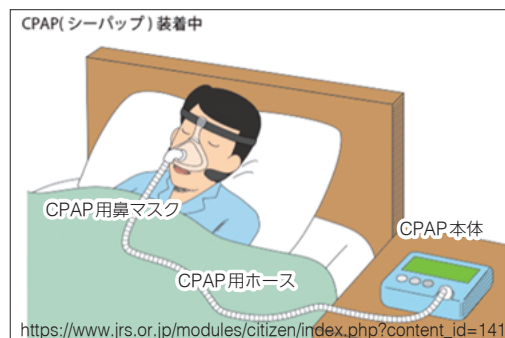
- Classification of adherence of CPAP users: a four-group comparison based on utilization rate and mean usage time on usage days. Kato C et al., Journal of Wellness and Health Care, 43 (2) 11-22, 2020
- 非肥満の睡眠時無呼吸症候群患者における持続気道陽圧 (CPAP) 療法の導入から継続に至るプロセス、加藤千夏他、看護実践学会, 32 (2), 2020

講演・口頭発表等

- Effect of color and intensity tunable LED lighting in the postoperative recovery phase of total knee arthroplasty (TKA) 第36回日本看護科学学会学術集会 2016年12月
- 「待つほしい患者」と「いつまでも待ってられない看護師」 第2回糖尿病医療学会研究会, 2015年10月

競争的資金等の研究課題

- 睡眠時無呼吸症候群のCPAP中断をなくす～アセスメントツール開発とその妥当性～ (研究活動スタート支援2018-2019年)
- Prochaska変容ステージモデルによるCPAPセルフケアプログラムの開発 (若手研究2021-2023)

CPAPのアドヒアランスの4群化
(使用日数と使用時間に着目し4群化した際のCPAP使用者の分布状況)