

自己覚醒が仮眠中の自律神経系活動および仮眠後の睡眠慣性に与える効果に関する研究  
— 健常若年者および健常高齢者における検討 —

!"# \$%& ' (

!"#\$%&

!"#

!"# \$%

!"

!"#\$%& '()\*+

!"#\$%&

!"#\$%&'

!"

!"#\$%&'#

## 第4章 短時間仮眠における自己覚醒 眠 お 自 に る

### — 健常高齢者における検討 —

仮眠から出眠する際の血圧・心拍数の急上昇は、特に高 なる に  
む動脈硬化は、血圧・心拍数変動の許容範囲を狭め、血液循環器系障害の危険率を高めるからである  
(Bursztyn et al., 1999)。前章では、自己覚醒がこれらの急変動を緩和する技術であることを大学  
で明らかにした。同様の効果は、高齢者においても、 。 で、 4では、自

実験の結果、大学生での実験結果は、ほぼそのまま高齢者でも確認された。自己覚醒の企図により、  
短時間仮眠中の拡 眠 、 拡  
圧は出眠後に急上昇した は に 急上昇した した には出眠 に  
やかに上昇しただけであった。このこ の た の  
な手段となりうることを示している。

第2章、第3章  
認された。 3 振幅は増大した。高齢  
者の場合、出眠後の覚醒水準の低下は転倒の原因として考えられている。転倒による骨折は、生活の  
質 (QOL) を著しく し  
に重要である。自己覚醒は、高齢者の生活 生 。 重 ある。 自

## 第5章 総合考察

本論文では、「幸福な古い」を実現するための一助として短時間仮眠法をとらえ、よりよく仮眠を  
とるた と 利 た るた  
機能の維持、「活動的な生活」、「生きがいの充足」という4つの要 、  
大切であるといわれる (Rowe & Kahn, 9))。短時間仮眠を用いて午後の気を防用ぎ、パフォー  
マスを維持することは、「心身機能」持すに役立ち自「己覚醒よ役血こ液循環器系障害予」防、「  
障害の予防」に役立つと考えられる。こは予は考、自己覚醒よ役短。時間仮眠が幸 福な古い に  
実現に貢献し、高齢社会活貢力をあたえる手段な貢りうこ手と示あて、い。手

## 用文献

- Avlund, K., Holstein, B. E., Mortensen, E. L., & Schroll, M. (1996). Active life in old age. Combining measures of functional ability and instrumental activities of daily living. *Journal of Aging and Health*, 8, 356-366.
- Bastuji, H., Perrin, F., & Garcia-Larrea, L. (2003). Event-related potentials during forced awakening: a tool for the detection of acute sleep inertia. *Journal of Sleep Research*, 12, 189-206.
- Born, J., Hansen, K., Marshall, L., Molle, M., & Fehm, H. L. (1999). Timing the end of nocturnal sleep. *Nature*, 397, 29-30.
- Bursztyn, M., Ginsberg, G., Hammerman-Rozenberg, R., & Stessman, J. (1999). The siesta in the elderly: risk factor for mortality? *Archives of Internal Medicine*, 159, 582-582.
- Hayashi, M., Ito, S., & Hori, T. (1999). The effects of a 20-min nap at night on sleep, plasma

- performance and EEG activity. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 32, 173-180.
- Moorcroft, W. H., Kayser, K. H., & Gigg, A. J. (1977) Subjective confirmation of the ability to self-awaken at a self-predetermined time without external means. *Sleep*, 20, 40-45.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1999) The future of aging. *Contemp Longterm Care*, 22(2), 36-38, 40, 2-3 2
- Takahashi, M., & Arito, H. (2000) Maintenance of alertness and performance by a brief nap after lunch under prior sleep deficit. *Sleep*, 23, 813-819.