

完全主義傾向および睡眠に対する主観的認知が 主観的睡眠評価と生理学的睡眠状態に与える影響 についての検討

浦邊綾子¹⁾²⁾, 堀礼子²⁾³⁾, 古井景⁴⁾, 加藤ちひろ²⁾, 今井正人²⁾,
眞野まみこ²⁾, 野村敦彦²⁾, 篠邊龍二郎²⁾, 小川一美⁵⁾, 清瀧裕子⁵⁾

- 1) 愛知淑徳大学大学院心理医療科学研究科
- 2) 愛知医科大学病院睡眠科・睡眠医療センター
- 3) 愛知医科大学医学部衛生学講座
- 4) 愛知淑徳大学クリニック心療内科
- 5) 愛知淑徳大学心理学部

第66回日本心身医学会
総会ならびに学術講演会
COI 開示

筆頭発表者名： 浦邊 綾子

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある
企業などはありません。

研究背景と目的

- 現代において、人々の睡眠に対する意識が高まっている。
- 睡眠が阻害されると脳機能や免疫機能に悪影響が及ぼされ、長期的な不眠がうつ病や生活習慣病の発症に繋がる（兼板・大井田, 2010）。
- 予防医学的な観点からさまざまなアプローチが提唱されているが、すべての人に対して同等の効果を生むとは限らず、健康習慣には個人の価値観や考え方、パーソナリティ特性など様々な心理的要因が関わる（北島他, 2012）。

研究背景と目的

- 「完全主義傾向」・・・失敗を認めない, 失敗を許さないという性格および行動様式を表し, 何事も完璧にやり遂げようとする姿勢が過度になりすぎる傾向 (高橋, 2005)。
- 「睡眠に対する非機能的な信念」・・・不適切な睡眠行動を生起させやすくするような信念 (乳原他, 2019)。
- 完全主義傾向および睡眠に対する非機能的な信念が主観的睡眠評価と生理学的睡眠状態に与える影響について検討する。

方法

- A病院睡眠科に睡眠障害の疑いで受診し、終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG) を施行した患者130名 ※年齢による睡眠構造の違いを考慮し、25歳以上60歳未満
- 男性86名 ($M = 42.47$, $SD = 10.03$), 女性44名 ($M = 40.30$, $SD = 11.07$)
- 愛知医科大学病院倫理委員会で承認 (承認番号: 2020-150)

質問紙調査	終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG)
新完全主義尺度 (桜井・大谷, 1997)	• 総睡眠時間 • 中途覚醒時間 • 睡眠効率 • 入眠潜時 • 各睡眠段階 (レム睡眠, ノンレム睡眠ステージ1~3) の出現率
アテネ不眠尺度 (Soldatos et al., 2000)	
睡眠に対する非機能的な信念と態度質問票 (DBAS-J) (宗澤他, 2009)	

結果 偏相関係数および偏順位相関係数

Table 1 各指標間の偏相関係数および偏順位相関係数

		失敗への 恐れ	DBAS-J	アテネ 不眠 尺度	総睡眠 時間	中途覚醒 時間	睡眠 効率	入眠 潜時	Stage R	Stage N1	Stage N2	Stage N3
完全欲求	男性	.465**	.168	.058	.104	-.047	.046	.077	.057	-.050	.009	-.018
	女性	.617**	.367*	.128	-.338*	.230	-.260	-.086	-.129	.090	-.051	.033
失敗への 恐れ	男性		.427**	.246*	-.035	.074	-.114	.185	-.150	.093	.059	-.237*
	女性		.469**	.258	-.298	.319*	-.354*	-.098	-.272	-.011	.111	.175
DBAS-J	男性			.464**	-.115	.184	-.192	.040	-.066	-.074	.153	-.019
	女性			.477**	-.035	.125	-.117	-.222	-.075	.001	.100	-.044
アテネ不 眠尺度	男性				-.150	.263*	-.282**	.167	-.161	.138	-.061	.020
	女性				-.127	.138	-.171	.170	-.154	-.018	.197	-.217

* $p < .05$, ** $p < .01$ Stage R: レム睡眠, Stage N1: ノンレム睡眠ステージ 1, Stage N2: ノンレム睡眠ステージ 2, Stage N3: ノンレム睡眠ステージ 3

男性

失敗への恐れが高いと、主観的睡眠評価が低い
失敗への恐れが高いと、Stage N3の割合が減少
睡眠に対する非機能的な信念が強いと、主観的睡眠評価が低い

女性

完全欲求が高いと、総睡眠時間が減少
失敗への恐れが高いと、中途覚醒時間が増加
失敗への恐れが高いと、睡眠効率が低下
睡眠に対する非機能的な信念が強いと、主観的睡眠評価が低い

結果 階層的重回帰分析

男性・女性

主観的睡眠評価

- 睡眠に対する非機能的な信念が強いほど主観的睡眠評価が低い

男性

Stage Rの割合

- 睡眠に対する非機能的な信念が強い場合は、失敗への恐れが高い方が Stage Rの割合が少ない

レム睡眠が阻害されると、ノンレム睡眠において生じる徐波の強さが次第に弱まる（高木・林, 2017）。Stage Rの割合が減少することで、徐波活動が増加する深睡眠（Stage N3）が得られにくくなり、睡眠そのものの質が低下する。熟眠感が得られにくいため、さらに眠るための努力を重ねるという悪循環が生じる可能性が考えられる。

結果 階層的重回帰分析

Stage N2の割合

- 失敗への恐れが低い場合には完全欲求が高い方がStage N2の割合が多い
- 失敗への恐れが高い場合には完全欲求が高い方がStage N2の割合が少ない
- 睡眠に対する非機能的な信念が弱い場合は, 完全欲求が高い方がStage N2の割合が少ない

Stage N3の割合

- 失敗への恐れが高いほどStage N3の割合が少ない

Stage N2およびStage N3の割合が減少することは, Stage N1およびレム睡眠, 中途覚醒の増加が推測され, 睡眠の質の低下が考えられる。

完全主義傾向, 睡眠に対する非機能的な信念はいずれも, 主観的睡眠評価および生理学的睡眠状態に負の影響を与えることが示された。

考察

主観的睡眠評価および生理学的睡眠状態の改善に取り組む際には、
睡眠に特化した認知的傾向として睡眠に対する非機能的な信念の変容に加えて、
パーソナリティ特性としての完全主義傾向を緩和する支援が必要であり、
心理学的アプローチが関与できる可能性がある。

アセスメント

睡眠状態の把握

主観的睡眠評価と
生理学的睡眠状態
を把握する

CBT-I

睡眠に対する非機能的な信念の変容

間接的に現実—理想
自己の差異の働きを
低減させる

臨床心理学的アプローチ

自己受容を促す

心理学的アプローチ
やカウンセリングを用
いる

引用文献

兼板 佳孝・大井田 隆 (2010). 睡眠障害の疫学 日大医学雑誌, 69, 6-10.

北島 正人・平部 正樹・藤城 有美子・山極 和佳・桑田 有 (2012). 青年期における牛乳摂取習慣—パーソナリティ特性との関連から— 心身健康科学, 8, 143-149.

宗澤 岳史・Morin, C.M.・井上 雄一・根建 金男 (2009). 日本語版「睡眠に対する非機能的な信念と態度質問票」の開発—不眠症者の認知と行動に関する問題の評価— 睡眠医療, 3, 396-403.

桜井 茂男・大谷 佳子 (1997). “自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係心理学研究, 68, 179-186.

Soldatos, C. R., Dikeos, D. G., & Paparrigopoulos, T. J. (2000). Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 555-560.

高橋 幸子 (2005). 自己志向的完全主義における自己没入傾向が心理的健康に与える影響 学苑・昭和女子大学人間社会学部紀要, 772, 21-32.

乳原 彩香・岸田 広平・石川 信一 (2019). 高校生の睡眠に関する非機能的な信念が不眠症状に及ぼす影響の検討—睡眠相後退 (Delayed Sleep Phase) に着目した検討— 学校メンタルヘルス, 22, 71-79.