

# 精神や睡眠に有効なセルフケアの検討



【池袋キャンパス】 ヒューマンケア学部 鍼灸学科 講師

脇 英彰 Waki Hideaki

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 経皮的耳介迷走神経刺激療法 (taVNS) ・ 認知行動療法 ・ メンタルヘルス ・ 健康維持

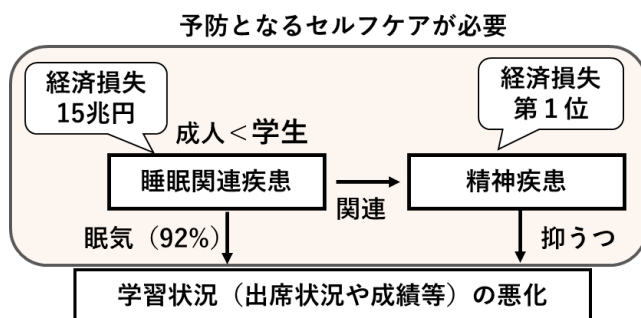


## 研究の概要

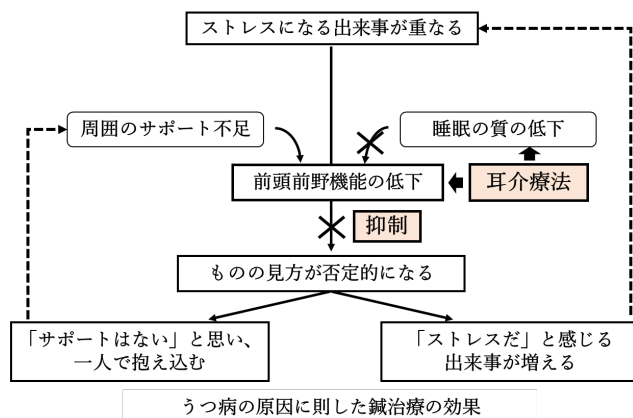
SDGs 目標 3：すべての人に健康と福祉を

本邦において、睡眠障害や精神疾患は莫大な経済損失を生んでいる。睡眠障害は成人（21.4%）だけでなく学生（23.5%）にも多く存在する（Kaneita Y et al 2006）。睡眠障害は記憶力・作業効率の低下など認知機能に悪影響を及ぼすが、気力の喪失、抑うつなどを症状とする精神疾患との関連も深い（Durmer JS et al 2005, Asaoka S et al 2012）。これらの疾患を減少させるためには、疾患に移行する前に睡眠や精神面を改善できるセルフケアが重要である。そこで、耳介療法（経皮的耳介迷走神経刺激療法：taVNS）を用いたセルフケアが学生の睡眠の質、抑うつ状態、学習状況を改善させることを明らかにしてきた（Waki H et al 2023）。しかし、睡眠や抑うつのアンケート結果が正常値まで改善しない学生や、介入後の持続効果が得られない学生が存在しており、その主な原因として「睡眠に関する認識不足」が考えられた。良質な睡眠について認知し、行動を変容する方法には、認知行動療法（CBT）があり、近年では、セルフケアに適しているインターネットを使った CBT（ICBT）が注目されている（佐藤ら 2020）。

本研究では、学生の睡眠・精神・学習状況を改善させる耳介療法と ICBT を併用したセルフケアの有用性と持続効果を検証する。



学術的背景の模式図



うつ病の原因に則した鍼治療の効果

## 実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

- ・睡眠障害や精神疾患は子供から高齢者まですべての年代で対策が必要であり、疾患に移行する前から誰でも簡単に導入することができるセルフケアは汎用性が高い。
- ・taVNS や CBT は睡眠の質も向上させるため、健康維持増進、仕事・学習パフォーマンス向上などにも寄与することが可能。

## 知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

- ・「Effect of transcutaneous vagus nerve stimulation on daytime sleepiness, depression, and study engagement in college students: a randomized controlled trial. Vulnerable Children and Youth Studies.」
- ・「Impact of COVID-19 and related emergency measures on mental and lifestyle changes in Japanese college football players. The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine.」
- ・「Effects of electroacupuncture to the trigeminal nerve area on the autonomic nervous system and cerebral blood flow in the prefrontal cortex.」