

日常生活における快適な睡眠の確保に関する総合研究

(研究期間：第 期 平成 8 年～10年度，第 期 平成11年～13年度)

研究代表者：早石 修 (大阪バイオサイエンス研究所)

研究課題の概要

本研究は、現代人の社会生活の中の睡眠に関わる諸問題を解決し、国民生活をより快適で質の高いものとするために、我が国の睡眠に関するトップレベルの学際的研究チームを組織して研究開発を行なう。

(1) 総 評

本研究は「人間の睡眠習慣と睡眠の役割の解明に関する研究」、「睡眠と睡眠覚醒リズムの調節機構を活用するための研究」、「睡眠・覚醒障害の治療法及び予防システムの開発」、「質の高い日常生活をおくるための休息・睡眠法の開発と普及」の4課題について研究を実施しており、これらの目標設定については適切であったと考えられる。サブテーマ及び のように、生活者の直接的な対策に関わる研究の成果が見えにくいのが、それぞれについても一定の成果を得ており、全体的に見て目標は達成されたものと考えられる。

個別の項目について目を向けると、まず情報発信については、国際的にも高い評価を得た論文を多く発表しており、また、研究成果について啓蒙書及び専門書の2冊の書籍を出版する等、十分行われていると考えられる。本研究の成果については、睡眠の調節機構に関するもの、快眠技術の普及等、睡眠に関わる幅広い分野の内容が得られており、科学的価値は十分高く、社会的な観点による成果、国民生活への波及効果及び科学的波及効果については世界的に見ても第一線級のレベルである。

本研究の各サブテーマについてはそれぞれの独立性が高く、連携性は必ずしも明確ではない部分もあるが、日常生活における快適な睡眠の確保に資するという点についての整合性は十分であり、代表者の指導性については十分に発揮されている。

なお、本研究は第 期、第 期の合計6年間実施された研究であるが、第 期移行の際には、生活者及び社会的な観点からの研究強化や生活者への成果の還元、睡眠障害の社会的影響や睡眠覚醒リズムのコントロールに関する研究の推進が要望されていたが、それらについても第 期の研究テーマに十分反映されている。

それゆえ本研究は総合的に見て非常に優れた研究であった。もし付け加えるとするならば、この研究成果を生活者に還元するための仕組み、例えば睡眠研究所の設立を視野に入れる時期になっているように思われる。 <総合評価：a>

(2) 各テーマにおける評価結果

人間の睡眠習慣と睡眠の役割の解明に関する研究

疫学を中心とした基礎的研究として、一般住民・高齢者・女性の日常生活における睡眠問題とその調整法、男女の日勤・夜勤勤労者の労働環境における睡眠問題とその健康対策及び仕事上のミスの防止、日中仮眠による事故発生の実体・病態生理・予防に関する研究を実施している。良質な睡眠の確保は夜型社会で必須であり、興味深い内容であると考えられる。

