

所属・職位	福祉健康科学部 福祉健康科学科 理学療法コース・講師	
氏名	安藤 敬子 (Ando Takako)	
取得学位	博士 (看護学)、大分県立看護科学大学、2022年3月	
SDGs目標	 	

研究分野	看護学
研究キーワード	看護教育、産業保健、睡眠
研究内容	<p>● 交替勤務労働者における睡眠に関する研究</p> <p>交替勤務労働者は、概日リズムに反する生活をしている。そのため、健康を害したり、安全のリスクが高いことが知られている。これらのリスクを低減するための労働者ができるセルフケアや組織的な関わりについて検討し、産業保健活動に活かし、労働者の健康と安全を守ることに寄与することを目的にしている。</p> <p>1) 安藤敬子、影山隆之、小林敏生：男性交替勤務労働者の深夜勤における眠気と関連する要因 生活習慣および職場ストレス要因との関連. 産業精神保健 27 (1) : 36-46, 2019.</p> <p>2) 安藤敬子、影山隆之：三交替勤務に従事する男性労働者の深夜勤務中の眠気に対する睡眠衛生教育の効果. 産業精神保健 29 (3) : 273-285, 2021.</p> <p>● 交替勤務労働者の経耳道光照射による概日リズムの改善に向けたプログラム開発</p> <p>これまで経耳道光照射による抑うつ状態の改善が報告され、その機序として概日リズムへの影響が考えられている。そこで、夜勤をする交替勤務者において覚醒レベルの変化が起こるのか、生体リズムに関連する時系列データ（心拍のR-R間隔の変動、自律神経活動としてのHF・LF成分、身体活動量を測定する加速度）によって評価する。</p> <p>科学研究費助成 基盤研究 (c) 2021年~2024年</p>
研究業績・アピールポイント	<p>労働をする期間は、人生において長い時間であり、また、退職後の健康にも影響する。そのため労働者の健康と安全を守ることは大きな意義がある。今後は睡眠だけでなく、産業保健に関してテーマを拡大していく予定である。</p> <p>● 論文</p> <p>1. 安藤敬子、影山隆之、小林敏生 (2019). 男性交替勤務労働者の深夜勤における眠気と関連する要因—生活習慣および職場ストレス要因との関連. 産業精神保健, 27 (1) : 36-46</p> <p>2. 安藤敬子、影山隆之 (2021). 三交替勤務に従事する男性労働者の深夜勤務中の眠気に対する睡眠衛生教育の効果. 産業精神保健, 29 (3) : 273-285</p> <p>● 著書</p> <p>1. 安藤敬子 (2016). 第4章 適応様式の解説 1. 生理学的様式 栄養、排泄、活動と休息 (p54-66) 『ロイ適応看護理論の理解と実践 第2版』小田正枝監修</p>