





審査結果報告書

平成 28 年 2 月 2 日

主査 氏名	田口 石三郎	
副査 氏名	生地 新	
副査 氏名	岩満 優美	
副査 氏名	宮岡 守	

1. 申請者氏名 : DM08014 高野 知樹

2. 論文テーマ :

Effects of Brief CBT-I on Sleep Quality and Psychological Distress in Shift Workers without Midnight Shift

(深夜を含まない交代勤務者に向けた不眠に対する簡易認知行動療法による睡眠の質と精神的苦痛に対する効果)

3. 論文審査結果 :

交代勤務や不規則勤務は、体内時計の作り出す活動・休息のリズムに逆らって勤務し睡眠をとらなくてはならないため、多くの勤務者が睡眠の問題を抱えている。こうした睡眠の問題が、交代勤務が流産、前立腺癌、うつ病などの危険因子となる一因であると考えられており、交代勤務者の睡眠向上を目的とした様々な取り組みが行われているが、十分な科学的検証は行われていない。

申請者らは、深夜勤を含まない、早番と遅番の交代勤務を実施している機械部品メーカーの労働者を対象として、不眠に対する簡易型認知行動療法を行った。研究参加者はランダムに2群に分け、簡易型認知行動療法が終了した群（介入群）と、これを待っている群（非介入群）を設定し、質問票により主観的睡眠の質と主観的精神的苦痛度への影響を検討した。主観的睡眠の質と主観的精神的苦痛度は、有意な group x time の交互作用を示し、いずれも改善が見られた。

学位論文はしっかりした研究手法に立脚し、科学的に健全な結論を得ている。公開審査では、申請者は副査および主査からの質問に適切に答えることができ、この研究の限界点についても正しく理解していた。副査および主査は、学位論文の内容の高さ、質疑応答の的確さから、医学博士の学位にふさわしいと判断した。