

非妊婦、正常妊婦、切迫早産で安静入院中の妊婦の活動 および安静・睡眠状況の実態

有井 良江¹⁾ 名取 初美¹⁾

要 旨

本調査は、腕時計型の連続的携帯型活動量計（Actiwatch Mini-Mitter Co Inc. America）によって、非妊婦10名・正常妊婦12名・切迫早産で安静入院中の妊婦10名の日常生活活動量とそれらの所要時間を測定することにより、妊婦の生活活動および安静・睡眠状態を明らかにしたものであり、以下の結果を得た。①切迫早産で入院中の妊婦は正常妊婦、非妊婦と比較し有意に活動量は少なかった。②正常妊婦と非妊婦では活動量に差は認められなかった。また、日常生活活動項目毎の所要時間および活動量に差は認められなかった。③非妊婦、正常妊婦、入院妊婦で睡眠時間、睡眠効率に差は認められなかった。④入院妊婦は正常妊婦、非妊婦と比較し寝付くまでにかかる時間が長かった。

キーワード：活動 安静 睡眠

1. はじめに

切迫早産は、妊娠22週以降妊娠37週未満に子宮の収縮が生じる状態であり、適切に管理・治療しなければ早産に至る可能性が高い疾患である。そのため、切迫早産を正確かつ早期に診断して、適切に管理・治療することが周産期医療および看護において極めて重要な課題となっている。

切迫早産の発症の原因としては、頸管無力症、子宮内感染などが考えられているが、原因不明の場合も少なくないと報告されている¹⁾²⁾。切迫早産に対する管理・治療の原則は、原因疾患があればそれを除去すると同時に、生じている子宮収縮を抑制することである。

一般に、子宮の収縮は妊婦の活動量に関連するので、切迫早産妊婦に対しては、まず、安静によって子宮収縮の抑制を図るという治療法が日本国内のみならず世界で伝統的に指示されてきている³⁾⁴⁾。しかし、女性の活動状況をもとに導き出さ

れた客観的データに基づくものではないため、指示される安静の程度は妊婦の症状により異なり、指示する医療者によっても異なっている。そのため、それぞれの妊婦に対しどの程度の安静が必要で、どの程度の活動が可能であるのかといったことを考慮し指示できているとはいえない。

切迫早産の安静療法に関する従来の研究は長期入院体験妊婦の訴え⁵⁾、妊婦の持つ不安⁶⁾、分娩前の安静が家族に与える影響⁷⁾、入院安静や自宅安静を強いることでの妊婦や家族の不安といった心理社会的側面からの研究が主たるものである。妊婦の動静を測定し客観的に評価している研究は報告されていない。つまり、実際に非妊婦や正常妊婦、切迫早産妊婦がどの程度活動し、また安静を保持しているかといった資料はないのである。

切迫早産の管理という観点のみからは、安静臥床が望ましいと考えられるが、一方、長期の安静臥床は、血栓塞栓症のリスクの上昇、四肢の筋肉

（所 属）

1) 山梨県立看護大学

（専攻分野）

母性看護学領域

の萎縮⁸⁾⁹⁾、妊婦本人の不安、反抗ならびに鬱などの精神症状の出現¹⁰⁾、家族の不安の増強¹¹⁾、など、身体的ならびに心理・社会的に望ましくない影響をもたらすことが報告されている。

したがって、切迫早産妊婦に対して、ただ単にベッド上で安静を保ち日常生活に制約をもたらすような安静療法を行うのではなく、その切迫早産の重症度に応じた適切な安静療法および活動に対する指導が行われるべきであると考え。そのためにも、実際の妊婦の活動量や安静の実態を測定、調査する必要性を認識し本研究の立案に至った。

2. 研究目的

非妊婦、正常妊婦、切迫早産で入院中の妊婦(以下入院妊婦)の活動量および安静、睡眠状況の実態を明らかにする。

3. 用語の定義

活動：活動とは、生活の中で身体を動かすことである。

活動量：活動量とは、体動の際にアクティウォッチで測定された活動カウント数で示すものとする。その数値が高いほど活動量が多い状態とする。

安静：安静とは、活動を制限することによって一日の総活動量が低下した状態をいう。

4. 研究方法

1) 研究対象

A県内の病院に入院治療中の切迫早産妊婦11名、正常妊婦12名、非妊婦10名。

2) 測定用具

本研究の測定用具として、米国ミニミッター社のアクティウォッチAW64型(以下アクティウォッチ)を用いた。これは時計型の超小型・軽量・防水型の携帯式行動両測定装置(28×29×10mm 17g)である。内部には高感度の加速度計(加速度分解能0.01g、サンプリング周期32Hz)を内蔵し、体動レベルとその頻度に対応した信号を発生させ、測定間隔1分としてアクティビティ・

カウントを記録し、それを活動量としている。そのカウント数は分析ソフト(Actiware-Sleep)によってデジタル変換できる。

アクティウォッチは、睡眠ポリグラフ計との同時装着によってその信頼性が確認されており、上肢の動きが活動量に反映することが証明されている¹²⁾。

3) 調査期間

平成15年7月1日～10月20日

4) データ収集方法

生活活動量を測定するために、研究対象者の非利き手、または点滴をしている場合は注射針が挿入されていない手にアクティウォッチを3日間連続して装着した(図1)。

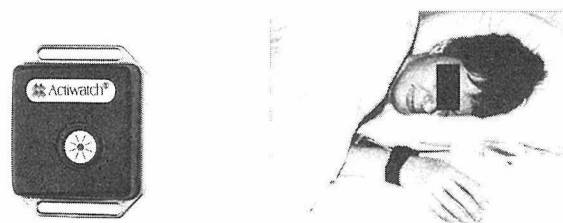


図1 アクティウォッチとその装着

アクティウォッチの装着後はまず装着開始時刻を記録し、その装着期間の生活活動を5分刻みの生活活動記録用紙に記載した(資料1)。記載内容を規定することによって活動内容毎の活動量が確実に測定できると考えられたが、活動内容の項目数が多いため、研究対象者の負担を考慮して記載内容は特定せず、研究対象者が自由に記載するようにした。装着終了時にはその時刻を記録し、アクティウォッチと生活活動記録用紙を回収した。

5) データ分析方法

以下の方法で分析を行った。

- ① 1分ごとにデジタル化された連続活動カウント数と連続装着時間から1日のカウント数を算出し、その活動カウント数を活動量とした。
- ② 1分ごとにデジタル化された連続活動カウ

ト数と生活活動記録用紙を照合して、記載された生活活動1つ1つの開始から終了までのデジタルデータを特定し、その活動のカウント数を算出した。さらにその活動の所要時間から、1分間の平均活動カウント数を算出した。

③ 統計ソフトSAS社のJMP IN ver.4とSPSS 10.0J for Windowsを使用し各群の母平均の差の検定を行った。

6) 倫理的配慮

倫理的配慮として、施設の看護部責任者に、研究の趣旨、研究方法を説明し研究協力の了解を得た。さらに該当する病棟責任者・外来責任者にも同様の説明を行い研究協力の了解を得た。

研究対象者の選定基準は、入院妊婦においては、入院時以来子宮口の開大、展退、腹部緊満等の切迫症状の悪化がなく緊急性を要しないこと、加えて切迫症状や入院環境について心理的問題を持っていないこととした。また正常妊婦においては、妊娠経過中の異常がないこととした。

対象者には研究者が直接研究の目的、方法、器械装着での母子への無害の保障を伝え、本研究の参加の有無により治療および看護に影響がないこと、中断も可能であること、プライバシーの尊重・保護に配慮し、研究目的以外にはデータを使用しないことを説明した。また、装着途中での疑問・質問に対する連絡先について文書に記載し説明した。

上記説明の後、研究協力への意思を書面で確認した。了解が得られた後同意書を得た。

5. 結果

1) 対象の属性

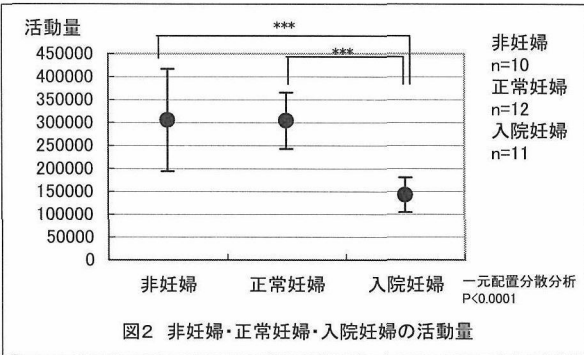
各群の研究対象者の属性は表1に示す。入院妊婦11名（初産婦3名、経産婦8名）、正常妊婦12名（初産婦8名、経産婦4名）、非妊婦10名であり、平均年齢は30.7歳±5.1歳（20～39歳）であった。平均在胎週数は31.2週±2.0週（26週0日～34週1日）であった。

表 1 対象の属性 (n = 33)

入院妊婦	11 名		
正常妊婦	12 名		
非妊婦	10 名		
	平均	SD	範囲
年齢	30.7 歳 ±	5.1 歳	(20 歳 ~ 39 歳)
入院妊婦	28.8 歳 ±	5.3 歳	(20 歳 ~ 36 歳)
正常妊婦	30.5 歳 ±	4.5 歳	(27 歳 ~ 38 歳)
非妊婦	32.8 歳 ±	5.2 歳	(23 歳 ~ 39 歳)
在胎週数	31.2 週 ±	2.0 週	(26 週 0 日 ~ 34 週 1 日)
入院妊婦	28.8 週 ±	5.3 週	(26 週 0 日 ~ 33 週 3 日)
正常妊婦	30.5 週 ±	4.5 週	(26 週 2 日 ~ 34 週 1 日)
分娩経験 (正常妊婦・入院妊婦)			
入院妊婦	11 名	(47.8%)	
初産婦	3 名		
経産婦	8 名		
正常妊婦	12 名	(52.1%)	
初産婦	8 名		
経産婦	4 名		

2) 1日の平均活動量

非妊婦、正常妊婦、入院妊婦3群の1日の平均活動量を比較すると図2に示す通りであり入院妊婦の活動量が有意に低かった(p<0.0001)。非妊婦と正常妊婦では活動量に有意差は認められなかった。



3) 日常生活活動の実施割合と活動量

非妊婦10名、正常妊婦12名の合計22名が家庭生活において実施していた6項目の日常生活活動の割合を検討した。これら22名中「炊事」は20名（90.9%）「車の運転」は19名（86.4%）「買い物」は17名（77.3%）「洗濯」は16名（72.7%）「掃除」は19名（86.4%）「入浴・シャワー」は16名（72.7%）が実施していた。両群で実施割合に差は認められなかった。

非妊婦、正常妊婦が実施していた各日常生活活動項目の活動量を比較した。「炊事」は非妊婦472.4±85.2カウント、正常妊婦495.9±69.3カ

ウントであった。「運転」は非妊婦 502.7 ± 147.7 カウント、正常妊婦 455.3 ± 53.2 カウント、「買い物」非妊婦 413.2 ± 92.0 カウント、正常妊婦 428.6 ± 91.3 カウント、「洗濯」非妊婦 692.9 ± 162.1 、正常妊婦 625.2 ± 152.8 カウント、「掃除」非妊婦 840.1 ± 269.7 カウント、正常妊婦 737.7 ± 138.1 カウントであり、どの項目についても両者に活動量の差は認められなかった。

「入浴・シャワー」については3群比較した。非妊婦 882.7 ± 362.7 カウント、正常妊婦 744.4 ± 228.4 カウント、入院妊婦 758.7 ± 242.8 カウントで3群の活動量に差は認められなかった (図3)。

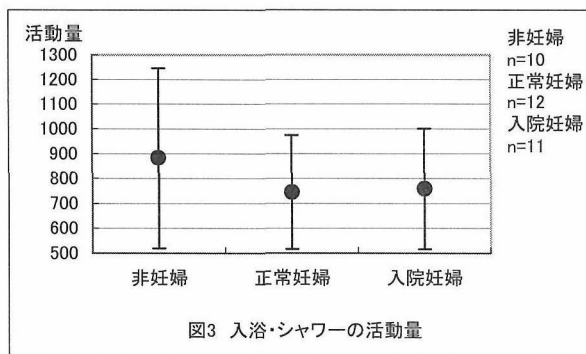


図3 入浴・シャワーの活動量

4) 日常生活活動時間

非妊婦・正常妊婦の「炊事」「車の運転」「買い物」「洗濯」「掃除」「入浴・シャワー」の6項目の日常生活活動における活動時間を比較した。3日間の各日常生活活動項目の平均活動時間は、非妊婦・正常妊婦それぞれ、炊事48分、33分、車の運転32分、55分、買い物39分、51分、洗濯25分、20分、掃除30分、19分、入浴・シャワー22分、18分であった。各群のアクティウォッチ装着中の活動時間に差は認められなかった。(図4)。

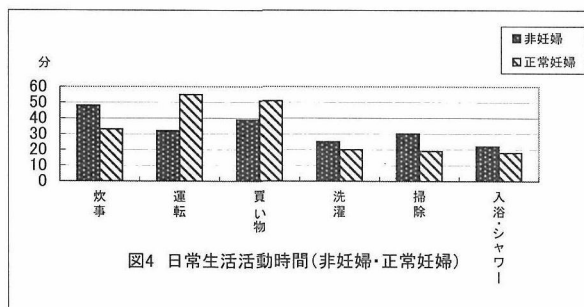


図4 日常生活活動時間(非妊婦・正常妊婦)

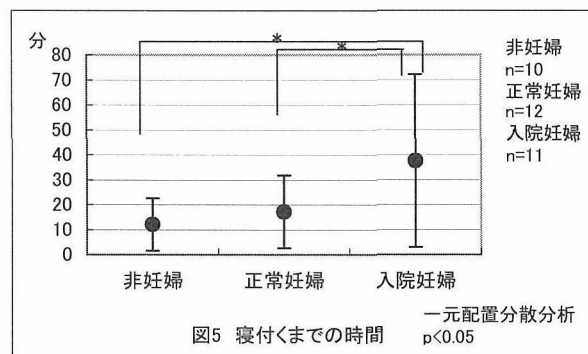
また、入浴・シャワーに要する時間を非妊婦・正常妊婦・入院妊婦の3群で比較すると、非妊婦22分、正常妊婦18分、入院妊婦18分で差は認められなかった。

5) 睡眠時間および睡眠効率

非妊婦、正常妊婦、入院妊婦の睡眠時間はそれぞれ、8.35時間 $\pm$ 1.3時間、7.75時間 $\pm$ 1.9時間、8.71時間 $\pm$ 1.3時間であり、3群の睡眠時間に有意差は認められなかった。また、どの程度効率よく眠れているかを示す睡眠効率を比較したところ、非妊婦84.3% $\pm$ 4.9%、正常妊婦79.3% $\pm$ 9.1%、入院妊婦76.4% $\pm$ 14.1%で、有意差は認められなかった。

6) 寝付くまでの時間

非妊婦、正常妊婦、入院妊婦のベッドに入ってから寝付くまでに要する時間はそれぞれ、12.1分 $\pm$ 10.5分、17.2分 $\pm$ 14.6分、37.6分 $\pm$ 34.6分であり、入院妊婦が他群と比較し寝付くまでに長い時間を要した ($p < 0.05$) (図5)。

図5 寝付くまでの時間 一元配置分散分析 $p < 0.05$

7) 一度も起きずに寝ている平均時間

非妊婦、正常妊婦、入院妊婦が一度も起きずに寝ている平均時間はそれぞれ、48.7分 $\pm$ 76.5分、15.4分 $\pm$ 5.4分、21.8分 $\pm$ 12.6分であり、3群に有意差は認められなかった。しかし、妊婦の連続睡眠時間は非妊婦の1/2から1/3であった。

6. 考察

1) 非妊婦・正常妊婦・入院妊婦の活動量の実態
入院切迫早産妊婦は非妊婦や正常妊婦と比較し

て活動量は少なく、安静が保たれていた。入院安静の効果については、平野¹³⁾が入院するだけで、特に活動を制限しなくても家庭にいるときと比較すると十分な安静が保てることを報告している。その他、入院により家庭における普段の家事、育児などの労作から自由になり十分に治療の効果がある¹⁴⁾、外来通院より入院安静の方が安静の保持には効果的¹⁵⁾、といったことが報告されている。本研究においても同様の結果であり、入院することによって安静を保つことができるという入院の効果裏付けた結果であるといえる。

一方、非妊婦と正常妊婦を比較すると両者の一日の平均活動量と「炊事」、「運転」、「買い物」、「洗濯」「掃除」「入浴・シャワー」といった日常生活活動量に差は認められなかった。妊婦は妊娠しても切迫早産などの異常がない限り特に安静は指示されないため、妊娠したことで日常生活が大きく制限されることはない。また妊婦自身も妊娠経過が正常であれば妊娠により活動を制限してはいない。

しかし、妊娠中は体型の変化などから運動不足になりやすい妊婦も存在している。肥満予防、出産・育児への体力を養う、血液循環を促す、マイナートラブルを予防するといった観点から、適度な運動を実施することも推奨されている。今後、妊娠中の活動量と在胎週数および児の出生時体重等と併せて、妊娠中の適切な活動の程度を検討する必要がある。

2) 非妊婦・正常妊婦の活動時間の実態

30代女性の平日の炊事・掃除・洗濯に要する時間は平均3時間0分、買い物は1時間05分と報告されている¹⁶⁾。本調査の非妊婦の炊事・掃除・洗濯に要した時間は2時間31分、買い物は39分、正常妊婦は2時間40分、51分であった。これら日常生活活動項目が30代女性の活動時間を下回ったことは、買い物や家事の一部を平日に行わず、休日にまとめて行っていることの影響もあると考えられる。また、本調査での非妊婦と正常妊婦の「運転」、「入浴・シャワー」に要する時間を比較したが、両群の差は認められなかった。

これらのことから、正常妊婦は非妊婦と同程度に日常生活活動に時間を費やしている状況であることが考えられる。

3) 非妊婦・正常妊婦・入院妊婦の睡眠の実態

妊娠中は疲労しやすい状態にあり、疲労の蓄積は妊娠中の異常の誘因となる。妊娠中は非妊時より睡眠時間を多くとるなど十分な休息が必要である。しかし、身体の変化から臥床時の体位が制限されたり、頻尿による夜間の睡眠の分断など妊婦の睡眠は障害されやすい。

今回の調査では非妊婦、正常妊婦、入院妊婦で睡眠時間の差は認められず、NHK国民生活時間調査¹⁷⁾による30代女性の平日平均睡眠時間と同程度の結果であった。また、睡眠効率においても3群による差は認められなかった。しかし、非妊婦、正常妊婦、入院妊婦がベッドに入ってから寝付くまでの時間を比較したところ、入院妊婦が他群と比較し寝付くまでに時間を要する傾向にあった。妊婦は心理的不安が強い場合、入眠困難を有する傾向にある¹⁸⁾といわれる。加えて妊娠中の安静は妊婦にとって強い負担感をもたらす¹⁹⁾ともいわれることから、これらの要因が入院妊婦の寝付くまでの時間に影響を与えている可能性がある。入院妊婦が速やかに入眠できるような環境を整えることが、今後の検討課題であろう。

また、一度も起きずに寝ている平均時間を比較したところ、非妊婦は48.7分、正常妊婦は15.4分、入院妊婦は21.8分で差は認められなかった。妊婦には中途覚醒が多いといった報告²⁰⁾もあるため、今後引き続き睡眠に関する調査を継続する必要がある。

7. 結論

- 1) 切迫早産で入院中の妊婦は、正常妊婦、非妊婦と比較し有意に活動量は少なかった。
- 2) 正常妊婦と非妊婦では活動量に差は認められなかった。また、日常生活活動項目毎の所要時間および活動量に差は認められなかった。
- 3) 非妊婦、正常妊婦、入院妊婦で睡眠時間、睡眠効率に差は認められなかった。

- 4) 入院妊婦は正常妊婦、非妊婦と比較し寝付くまでにかかる時間が長かった。

8. おわりに

今回アクティウォッチを用い入院妊婦、正常妊婦、非妊婦の活動および安静、睡眠状況を客観的に測定した。しかし、調査対象数が33名と限られたものであり、初経産の割合も異なっていた。そのため今後は長期的に症例数を増やし研究を引き続き進めていくことで、切迫早産妊婦の活動状況をより客観的に評価することができ、具体的指導に結びつけることができると考える。

【引用文献】

- 1) 平野秀人：切迫早産，ペリネイタルケア，21 (10)，35-39，2002.
- 2) 寺尾俊彦：早産・切迫早産概論，周産期医学，28 (2)，139-145，1998.
- 3) Crowther, C.A : Bed rest for women with pregnancy problem evidence for efficacy is lacking, Birth, 22, 13-14, 1995.
- 4) Maloni, J. A., Cohen, A. W, & Kane, J. H. : Prescription of activity restriction to treat high-risk pregnancy, Journal of Womens' Health, 7, 351-358, 1998.
- 5) 近藤和子，佐藤玲子，森理恵子：長期入院体験者は語る，助産婦雑誌，49，453-360，1995.
- 6) 岩澤和子，月僧厚子，市村尚美，井上玲子，谷口通英，片桐麻州美，篠田恵見，内藤直子，日隈ふみ子，吉田恵美，新道幸恵：切迫早産妊婦の入院体験に関する研究一妊娠初期から産褥2ヶ月までを追跡して一，日本助産学会誌，7，44-51，1993.
- 7) 4) 前掲書
- 8) 木村芳孝他：早産の原因とその変遷，産婦人科の実践，49 (7)，817-824，2000.
- 9) Maloni, J.A., Brezinski-Tomasi.J.E., Johnson,L.A : Antepartum bed rest : Effect upon the family, Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 30, 165-173, 2001.
- 10) Gupton, A., Heaman.M, & Asbcroft, T. : Bed rest from the perspective of the high-risk pregnant women. Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 26, 423-430, 1997.
- 11) Maloni, J.A. : Home care of the high-risk pregnant women requiring bed rest, Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 23 (8) , 696-706, 1994.
- 12) Kushida C. A., Chang A., Gadkary C., et al : Comparison of actigraphic, polysomnographic, and subjective assessment of sleep parameters in sleep-disordered patients. Sleep Medicine, 2, 389-396, 2001.
- 13) 1) 前掲書
- 14) 土屋清志：切迫早産妊婦と安静，助産婦雑誌，52 (7)，41-44，1998.
- 15) 11) 前掲書
- 16) NHK 放送文化研究所編：日本人の生活時間・2000，68-71，NHK 出版，2002
- 17) 16) 前掲書
- 18) 1) 前掲書
- 19) 駒田陽子，廣瀬一浩，白川修一郎：妊婦の睡眠習慣と睡眠健康に関する横断的探索的研究，女性心身医学，7 (1)，87094，2002.
- 20) 鈴木健修，大井田隆，曾根智史，武村真治，横山英世，三宅健夫，原野悟，野崎直彦，須賀雅彦，井深英治：本邦における妊婦の睡眠問題に関する疫学的研究，日本公衆衛生雑誌，50 (6)，526-539，2003.

資料1. アクティビティーカウント記録

Actiware-Sleep
Daily Sleep printout

User identification YAMANASHI 3R

Start date 04-Aug-2003

Start time 09:30

Subject age 47

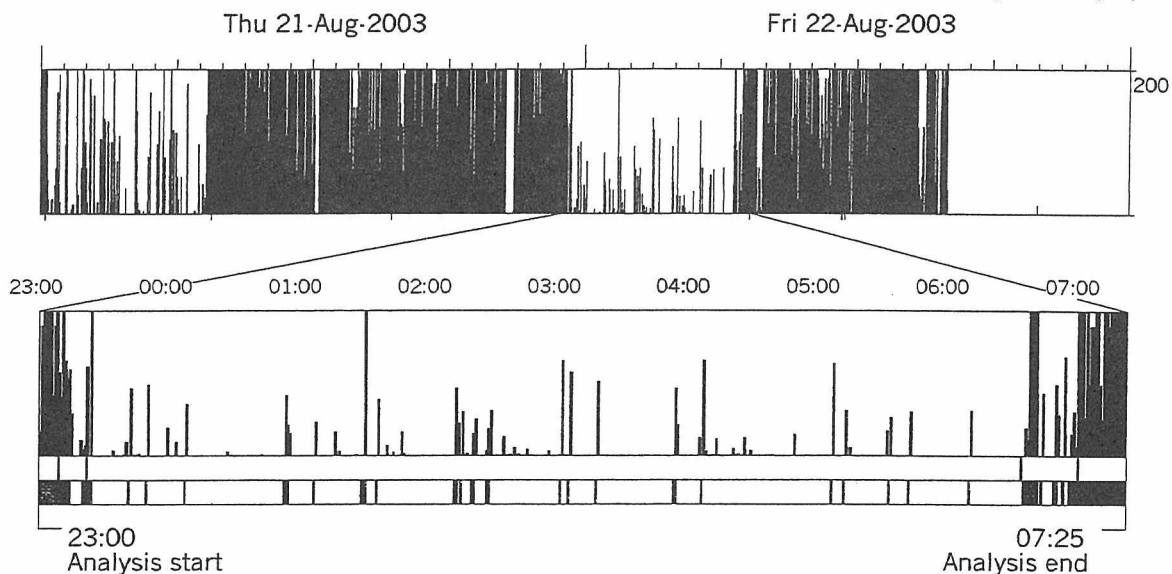
Subject gender M

Epoch length 1.0 (Mins)

Day number 18

Actogram Scale 200

Sensitivity : MED (40)



Bedtime	23:09	Get up time	07:02	Time in bed	07:53
Sleep start	23:22	Sleep end	06:36	Assumed sleep	07:14
Sleep efficiency	85.0 %	Sleep latency	00:13 mins		

Actual sleep time	06:42 (92.6 %)	Actual Wake time	00:32 (7.4 %)
No of sleep bouts	22	Mean length of sleep bouts	00:18:16
No of wake bouts	22	Mean length of wake bouts	00:01:27
No of mins moving	55.0 (12.7 %)	No of mins immobile	379.0 (87.3 %)
No of immobile phases	47	Mean length of immobility	8.1
Immobility phases of 1 min	8 (17.0 %)		
Total activity score	2921		
Mean activity score	6.73		
Mean score in active periods	53.11		
Movement & fragmentation index	29.7		

Printed : 26-Sep-2003 14:28

資料2. アクティビティカウントのデジタル化データ

6:36:00	2	6:36:00	1442	6:36:00	0
6:37:00	16	6:37:00	2160	6:37:00	0
6:38:00	0	6:38:00	526	6:38:00	0
6:39:00	0	6:39:00	358	6:39:00	0
6:40:00	234	6:40:00	679	6:40:00	0
6:41:00	0	6:41:00	394	6:41:00	0
6:42:00	78	6:42:00	901	6:42:00	0
6:43:00	29	6:43:00	234	6:43:00	0
6:44:00	90	6:44:00	47	6:44:00	90
6:45:00	0	6:45:00	326	6:45:00	33
6:46:00	11	6:46:00	723	6:46:00	0
6:47:00	0	6:47:00	382	6:47:00	15
6:48:00	478	6:48:00	174	6:48:00	0
6:49:00	0	6:49:00	421	6:49:00	0
6:50:00	0	6:50:00	544	6:50:00	0
6:51:00	180	6:51:00	267	6:51:00	0
6:52:00	251	6:52:00	55	6:52:00	227
6:53:00	0	6:53:00	347	6:53:00	32
6:54:00	0	6:54:00	795	6:54:00	0
6:55:00	0	6:55:00	746	6:55:00	37
6:56:00	128	6:56:00	990	6:56:00	0
6:57:00	199	6:57:00	657	6:57:00	276
6:58:00	43	6:58:00	128	6:58:00	930
6:59:00	0	6:59:00	8	6:59:00	39
7:00:00	0	7:00:00	116	7:00:00	0
7:01:00	5	7:01:00	147	7:01:00	0
7:02:00	116	7:02:00	463	7:02:00	0
7:03:00	153	7:03:00	580	7:03:00	0
7:04:00	37	7:04:00	901	7:04:00	0
7:05:00	0	7:05:00	795	7:05:00	0
7:06:00	0	7:06:00	421	7:06:00	0
7:07:00	0	7:07:00	286	7:07:00	75
7:08:00	0	7:08:00	463	7:08:00	69
7:09:00	24	7:09:00	1313	7:09:00	87
7:10:00	0	7:10:00	700	7:10:00	251
7:11:00	0	7:11:00	1089	7:11:00	0
7:12:00	0	7:12:00	1123	7:12:00	0
7:13:00	0	7:13:00	1234	7:13:00	186
7:14:00	124	7:14:00	478	7:14:00	4
7:15:00	7	7:15:00	820	7:15:00	0
7:16:00	0	7:16:00	1089	7:16:00	0
7:17:00	0	7:17:00	1123	7:17:00	0
7:18:00	0	7:18:00	1793	7:18:00	0
7:19:00	37	7:19:00	959	7:19:00	0
7:20:00	0	7:20:00	494	7:20:00	463
7:21:00	0	7:21:00	305	7:21:00	112
7:22:00	0	7:22:00	234	7:22:00	901
7:23:00	0	7:23:00	449	7:23:00	1089
7:24:00	0	7:24:00	358	7:24:00	746
7:25:00	1	7:25:00	199	7:25:00	1196
7:26:00	0	7:26:00	227	7:26:00	770
7:27:00	0	7:27:00	276	7:27:00	657
7:28:00	0	7:28:00	295	7:28:00	990
7:29:00	0	7:29:00	108	7:29:00	959
7:30:00	0	7:30:00	227	7:30:00	723
7:31:00	0	7:31:00	199	7:31:00	510
7:32:00	0	7:32:00	168	7:32:00	617

資料3. 自記式1日のスケジュール表(記載例)

○ 月 ○ 日 ()

0	00	24:00~24:15 着替等	12	00	12:00~13:00 食事
	10	24:05 トイレ		10	
	20	24:15~20 ストレッチ		20	
	30	24:20 就寝		30	
	40			40	
	50			50	
1	00		13	00	12:00~13:00 洗い物
	10			10	13:10~15 ハミガキ
	20			20	13:15~14:25 机上作業(パソコン)
	30			30	
	40			40	
	50			50	
2	00		14	00	
	10			10	
	20			20	
	30			30	14:28 トイレ
	40			40	14:58~15:03 運転 15:03~04 階段のぼる
	50			50	
3	00		15	00	15:05 トイレ
	10			10	15:05~40 テレビ
	20			20	
	30	3:30 トイレ		30	
	40			40	15:40~45 検診 15:45~46 階段のぼる
	50			50	15:50~55 運転
4	00		16	00	16:00 トイレ 16:05~10 洗い物
	10			10	16:10~40 机上作業(記帳)
	20			20	
	30			30	16:40~17:50 (リサーチ)
	40			40	
	50			50	
5	00		17	00	
	10			10	
	20			20	
	30			30	
	40			40	
	50			50	
6	00		18	00	17:50~52 洗い物 17:55 トイレ
	10			10	18:00~25 運転
	20			20	18:30~32 階段のぼる
	30			30	18:32~20:10 (歌・軽いダンス)
	40			40	
	50			50	
7	00		19	00	
	10			10	
	20			20	
	30	7:50 起床 7:50~8:25 洗面身拭く		30	
	40			40	
	50			50	
8	00	8:00 トイレ	20	00	20:10~12 階段のぼる
	10			10	20:12~42 運転
	20	8:25~40 食事		20	
	30	8:40~44 身拭く		30	20:42~43 階段のぼる 20:43~50 着替
	40	8:44~45 階段のぼる		40	20:50~21:40 料理
	50	8:45~9:00 運転		50	
9	00	9:00~12:00 机上作業(読みあげ・パソコン)	21	00	
	10	9:05 トイレ		10	
	20			20	
	30			30	
	40			40	21:40~22:10 食事
	50			50	
10	00		22	00	
	10			10	
	20			20	
	30			30	22:30~22:50 読書
	40			40	22:50~23:10 電話
	50			50	
11	00		23	00	23:15~23:50 記述
	10			10	
	20			20	
	30	11:30 トイレ		30	23:52 トイレ
	40			40	23:55~0:40 オアロ
	50			50	

Women's Activity, Bed Rest, and Sleep State.

ARII Yoshie, NATORI Hatsumi

Key words : Activity Bed rest Sleep state