

# 健常ボランティア募集のお知らせ

『研究課題名 試験による睡眠時間の短縮が学生の身体と心に与える影響の調査』

東邦大学医学部生理学講座細胞生理学分野では、研究に協力して下さるボランティアを募集しています。

## 【研究の背景および目的】

不眠が身体や精神に対してさまざまな悪影響を及ぼすことが知られています。しかしながら、試験勉強のために半強制的に睡眠時間が短縮されることが学生の身体と心にどれほどの影響を及ぼすかは十分に明らかになっていません。

そこで、東邦大学医学部生理学講座細胞生理学分野では、試験勉強のために半強制的に睡眠時間が奪われることが、学生の身体と心にどのような影響をどの程度与えるのかを明らかにすることを目的として本研究を計画しました。

この研究で得られる結果が、研究参加者に直接還元される可能性は低いです。しかし、試験勉強が心身にどの程度悪影響を及ぼすのかが明らかになることで、試験の頻度が再考されるなど、将来の後輩たちがより健康的な学生生活を送ることにつながる可能性があります。

本研究で収集されるデータは「医学論文」の発表を行うために利用されます。

皆様のご協力をお願いいたします。

## 【研究方法】

この研究は、東邦大学医学部倫理委員会の承認を得て実施するものです。

研究に関する説明文書

<https://toho-u.box.com/s/2jp80aqtwdmvdvp6lklq6ixiqdown6r> または

<https://drive.google.com/file/d/141NIMqXlgkrk4EmnEWDQbZu2J-OWMqpv/view?usp=sharing>

をお読みいただき、研究にご協力いただける方は

Google Forms (<https://forms.gle/n9qrRu5eSgSL4wR69>)を利用して質問票にご回答いただきます。質問票では匿名IDを作った上で、医学生の試験期間前、試験期間中、試験期間後の3期間(下表)における睡眠時間短縮による睡眠の質、ストレス、ウェルネスとスマートフォンアプリケーションを使用した簡易的な脈拍を測定します(毎朝起床後30分~1時間後)。

回答に必要な時間は、測定も含めて最大で3分程度を予定しています。

各期間において3日以上のお回答のみを有効として解析に利用します。

	試験前期間	試験準備期間	(試験期間)	試験後期間
M1	11/4-11/10	11/18-11/24	11/25-12/1	12/9-12/15
M2	11/6-11/12	11/20-11/26	11/27-12/1	12/9-12/15
M3	11/4-11/10	11/18-11/24	11/25-12/1	12/9-12/15

## 【募集対象および人数】

東邦大学医学部学生 約150名

## 【謝礼】

本研究は参加者の方の善意により成立します。謝礼はありません。

## 【実施場所】

東邦大学医学部生理学講座 細胞生理学分野

〒143-8540 東京都大田区大森西 5-21-16

## 【連絡先および担当者】

ご応募いただいた方には個別に面接を行い、試験項目や実施期間などについて詳しくご説明いたします。本研究にご協力くださる方やご質問のある方は、下記連絡先までご連絡ください。

東邦大学医学部生理学講座細胞生理学分野  
教授・内藤 篤彦(内線 2341)  
医学部 5 年生・田中 佳令奈(LINE)