レター

# 台湾レポートⅠ
# 台湾（中華民国）の高齢者の昼寝習慣を調査する

斉藤リカ[1)]　松田ひとみ[2)]

台湾で暮らす人々は子どもから高齢者まで､皆が昼寝をする習慣をもっているという。日本では、最近になって受験生の学習効率を上げるためにも、昼寝がよいといわれるようになった。私の研究の焦点も、まさしくこの昼寝である。不眠症に悩む高齢者が 3 割以上にも及ぶ日本人にとって、高齢者の昼寝を再考する好機といえよう。したがって、気温が比較的安定しているといわれる 12 月に、多大なる期待を胸に秘めて台湾の地に赴いたのである。

## 1．昼寝研究に対する着眼点

昼寝に関する研究を始めて以来、必ずしも昼寝が是認されていないことに疑問をもった。つまり､「昼寝」が日常的に見かけられる行為である一方で、なぜ夜間の睡眠を妨げるものとして拒否されなければならないのかという疑問である。例えば、昼寝の習慣がある国として地中海地域、ラテンアメリカそして中華圏が知られている (Lan et al., 2007)。今回は台湾での睡眠調査の機会に恵まれ、昼寝を生活習慣としてもつ台湾人高齢者の睡眠の実態を把握し、願わくは昼寝が受け入れられる社会文化的背景に迫りたいという思いで台湾へ向かった。

## 2．台湾における基礎的国民衛生データ

世界保健機構（略称、WHO）は、すべての人がより良い健康水準になることを目的に設立された国連の健康に関する専門機関であり、加盟国それぞれの衛生データは収集・公開されている。しかし、台湾は現在 WHO の参加活動を認められておらず、私たちは一般的な台湾国民の健康水準データを新聞等のメディア報道により気軽に接する機会はない。そこで日本の厚生労働省にあたる台湾の行政院衛生署のウェブサイトを閲覧したところ、健康に関する統計資料が公開されていたため注目すべきいくつかのデータをお示しする。なお詳細は行政院衛生署 http://www.doh.gov.tw/ を参照されたい。

表 1 は日本と台湾の国民衛生データの比較である。2010 年の台湾の総人口は約 2316 万人であった。日本の九州ほどの国土に日本の約 6 分の 1 の人口が暮らすことイメージすると、その人口密度の高さを想像することができる。65 歳以上の人口は 10.74％と世界一の高齢社会である我が国と比較すると半分の水準といえる。しかし同時に、出生率・平均寿命と合わせ見ると、遅かれ早かれ台湾にも急激な高齢化が訪れることを予測することは容易である。

台湾国民の平均寿命は男性 76.15 年、女性 82.66 年であった。世界有数の長寿国である日本と比較すると劣るものの、国際的にみて

1)　筑波大学大学院人間総合科学研究科　ヒューマン・ケア科学専攻
　　高齢者ケアリング学分野
2)　筑波大学医学医療系

表 1　日本および台湾での国民衛生データ（2010 年）

| | 日本[1)] | 台湾[2)] |
|---|---|---|
| 総人口(人) | 127,450,460 | 23,162,123 |
| 65歳以上人口(%) | 23.1 | 10.74 |
| 生産年齢人口(%) | 63.7 | 73.61 |
| 年少人口(%) | 13.2 | 15.65 |
| 出生率(人口千対) | 8.5 | 7.21 |
| 平均寿命 | | |
| 男性(年) | 79.64 | 76.15 |
| 女性(年) | 86.39 | 82.66 |
| 乳児死亡率(出産千対) | 2.4* | 4.2 |
| 妊産婦死亡率(出生10万対) | 4.8* | 4.2 |

*2009年データ

1）厚生統計協会「国民衛生の動向」2011/2012より
2）台湾行政院衛生署2010 STATISTICS OF GENERAL HEALTHより

も健康水準の高さを示すデータである。また興味深い結果として、台湾国民の死亡原因は、1 位悪性新生物、2 位心疾患、3 位脳血管疾患であり、日本の上位 3 位まで同様であった。以上より、台湾は日本の隣国として親しみ深い国であるばかりでなく、日本と同様に急激な高齢社会を迎えることになる。死亡原因の順位傾向が類似しているように、同じアジア人として両国の高齢者に関する調査・研究を実施することは健康長寿にむけた重要な意義をもつと考えている。

## 3．台湾の高齢者との語らい（交流）

1）高齢者を対象とした研究の醍醐味

私たちの調査の特徴は、高齢者の方たちと直接お会いしながら進めていくところにある。人生経験豊富な彼ら（彼女ら）への調査の説明は一筋縄では終われない。説明の途中でも疑問があれば私語・質問で場内は混沌とする。転じて考えると、自由に疑問点を質問できるリラックスした雰囲気と言えるかもしれない。本調査においても台湾の高齢者たちは自由に質問・発言をしてくださった。日本と同様の高齢者の反応に、言語の壁を乗り越えていつも通りの調査ができた実感をもつことができた。

2）アクティウォッチ装着上の注意

睡眠に関する調査では、アクティウォッチ（以下 ,AW）という照度と活動量を測定できる腕時計タイプの機器を装着していただく。被利き腕に調査期間中は例外を除いて常時装着することが原則である。その例外とは AW が浸水するような入浴や水泳の時を指す。浸水によって機器内部に水が入ることによって機器が損傷してしまうからである。

いつものように AW 装着上の注意を説明しているとご婦人が挙手され質問がきた。「洗濯の時はどうしたらよいのですか。」詳しくお話を聞くと、洗濯は手洗いが基本とのこと。つまり彼女たちは肘まで水に浸かりながら洗濯をしているのだ。日本で暮らし、全自動洗濯機が当たり前になっていた感覚に気づいた瞬間であった。

3）親日的な高齢者たち

アクティウォッチの装着に関する説明等きちんと理解し同意していただけたのかを確認することは、日本での調査と同様にすべきこと。私は可能な限り参加して下さった方たちに挨拶をしていた。その時、ある紳士が流暢な日本語で、日本に住んでいたこと、そこで日本語を覚えたことを語りかけてくださった。日本と台湾との歴史的関係に影響を受けて生きてきた高齢者が、日本から調査に来た私たちを受け入れ協力して下さることを思うと感謝で胸がいっぱいになる思いであった。

## 4．昼寝研究の今後の展望

帰国後、AW やご記入いただいた質問紙、睡眠日誌をもとにデータの解析に取り組んでいる。ときどき調査光景を撮影した写真をながめながら、日本の調査と同じように途中居眠りしていた方もいらっしゃったことを思い出す。

看護ケアの場面では、高齢者が椅子に座りながらウトウトしている姿や昼寝の光景をしばしば見かける。気持ち良さそうに眠っておられる姿はとても幸せそうで平和な時間がながれている。しかし、その昼寝は突然中断される。夜眠れなくなる、というのがもっぱらの理由だ。私たちは高齢者にとって適切な昼寝方法を見出したいと考えている。コックリコックリしている高齢者を正々堂々とベッドへといざない、その昼寝を支援する看護ケアが実践できれば、高齢者のみならずケア提供者も皆幸せな時間を共有することができるのではないか。そして日本のみならず、台湾、そして世界中の高齢者が満足できる睡眠生活を送れる日をめざして、今日も研究に取り組んでいる。

最後に本調査にあたり翻訳・通訳・調査コーディネート等多岐にわたりご尽力いただいた筑波大学医学医療系研究員 星淑玲先生、台湾では中國醫藥大學北湊附設醫院　何宗融先生はじめスタッフのみなさま、参加して下さった高齢者のみなさま、その他多くの方々から多大なるご支援、ご協力をいただきました。心から御礼申し上げます。

## 参考文献

1) 厚生統計協会，国民衛生の動向・厚生の指標．57(9)，東京：奥村印刷株式会社，2010
2) 厚生統計協会，国民衛生の動向・厚生の指標．58(9)，東京：奥村印刷株式会社，2011
3) Lan TY; Lan TH; Wen CP; Lin YH; Chuang YL.: Nighttime sleep, chinese afternoon nap, and mortality in the elderly. SLEEP, 30(9), 1105-1110, 2007
4) 台湾行政院衛生署．2010 STATISTICS OF GENERAL HEALTH,（オンラインデータベース），http://www.doh.gov.tw/EN2006/DM/DM2.aspx?now_fod_list_no=9085&class_no=390&level_no=1（参照 2012/01/24)