令和7年度　予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業
ヘルスケア社会実装基盤整備事業プログラム

公開用

AMED

課題名：働く女性の更年期の不眠症状緩和を目的としたデジタル技術の社会実装に向けた研究

代表機関／代表者：秋田大学大学院医学系研究科／野村恭子
分担機関：早稲田大学、東京家政大学、慶応義塾大学、千葉大学
研究期間：令和７年９月～令和１０年３月

研究開発目的

- 更年期症状の一つである不眠症は女性ホルモンの影響が大きく、更年期症状と重複している。これまで一般集団を対象にエビデンスのあるとされてきたデジタル技術が、果たして更年期不眠症状に効果があるのかは未だ検証されていない。
- 本研究の目的は、更年期に特有の不眠症状および不眠以外の身体症状に対し、行動変容に基づくデジタルアプリケーション介入の効果を疫学的に検証することである。

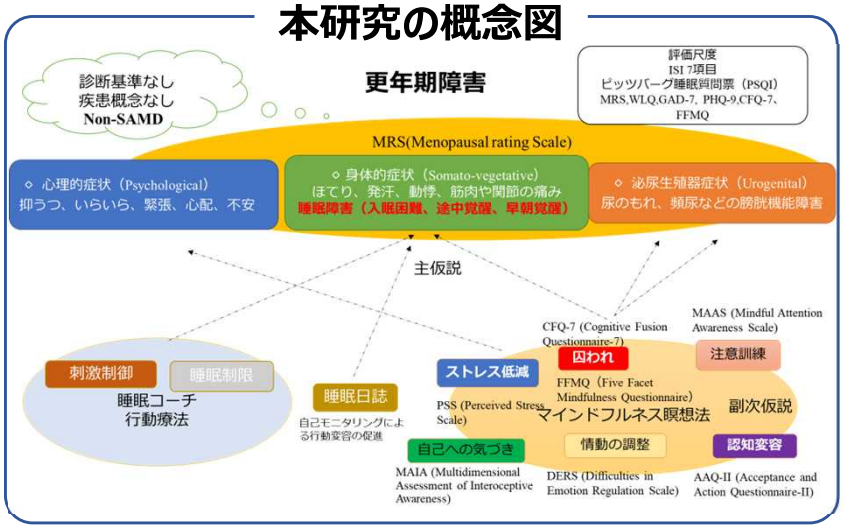
取り組み

- 行動変容介入ツールの開発
- CBT-I応用アプリ及びマインドフルネス応用アプリによる介入

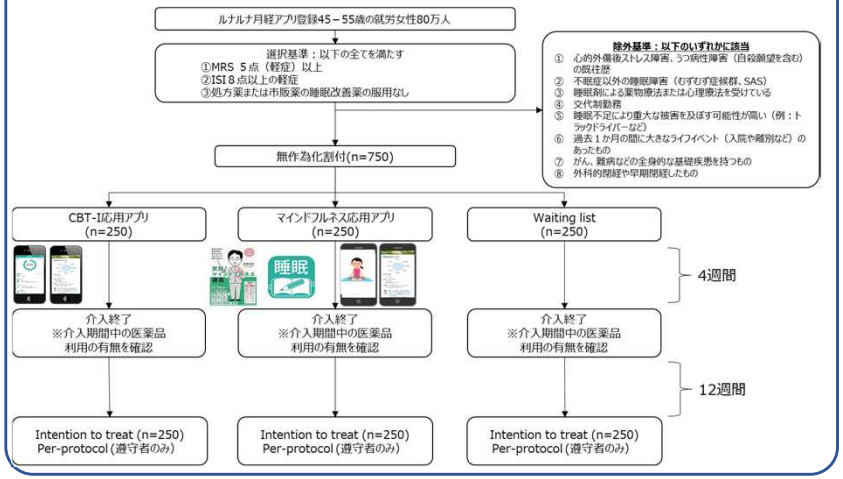
期待される成果

- 更年期女性の不眠症状をはじめとする多様な更年期症状に対して、科学的エビデンスに基づいた非薬物的介入（マインドフルネス、CBT-I等）の効果を検証するものであり、臨床現場における選択肢の拡充につながる。
- 更年期障害は日本の働く女性におけるQOL・労働生産性に大きな影響を及ぼしており、本研究が提示する新たな介入法は、就労継続支援やキャリア支援の観点からも重要である。
- さらに、更年期障害は疾患と診断されにくく医療資源へのアクセスが制限されがちであるが、本研究の成果により、セルフケア可能なデジタルプログラムの開発と社会実装が進めば、医療アクセス格差の是正にも貢献する。

本研究の概念図



研究フローチャート



2025年10月時点