

博士後期課程英語

【出題の意図】

グローバルな視点から課題を分析する能力と英語文献を読み解く語学力、読解力を問う。

【解答例】

問 1

睡眠は、認知機能、気分の調整、記憶の形成や学習能力など、様々な身体機能にとって非常に重要である。これらの知見にもかかわらず、アメリカ合衆国の成人の 40%が、推奨されている 1 日あたり最低 7 時間の睡眠時間を取れておらず、約 4,000 万人のアメリカ人が慢性的な睡眠障害を抱えている。

問 2

理学療法博士（DPT）課程の大学院生の睡眠時間は平均 6.58 時間であり、最適な健康状態に必要な推奨睡眠時間 7 時間を下回っている。

50 名の DPT 学生を対象とした調査では、54%が睡眠の質が低かった。

DPT 学生は 1 学年の学期初めと比べて学期末では、睡眠時間の短縮と睡眠の質が低下しており、プログラム全体を通じて睡眠状態が悪化する傾向が示唆された。

問 3

1 学年終了時点で成績評価平均（GPA）が低かった学生は、GPA が高い DPT 学生と比べて、睡眠時間が少なく（平均 5.9 時間）、睡眠の質も低かった。

問 4

Figure1 では、睡眠の質の低下、不安、気分、日中の覚醒度に関連する主要な調査結果が示されている。

- ・ 30%以上が中等度から重度の不安を感じていた。
- ・ 平均睡眠時間は 1 晩あたり 7 時間未満
- ・ 30%以上が睡眠の問題を解決するために薬を服用する
- ・ 97%以上が睡眠不足が気分の不安定さを引き起こすと感じていた。
- ・ 65%以上が朝起きた時に十分に休めたと感じていなかった。
- ・ 81%以上が日中に疲れを感じていた。
- ・ 約 50%が日中に時々居眠りをした。
- ・ 95%以上が睡眠不足が記憶力や集中力の問題を引き起こすと感じていた。

問 5

眠れない場合にベッドで本を読んだりテレビを見たりするような、ベッドで睡眠以外の活動を行うこと

ベッドの中で心配したり考えごとをするような、ベッドを不安や思考の場と関連付けてしまう行動

問 6

- a. (○)
- b. (○)
- c. (×)
- d. (×)