

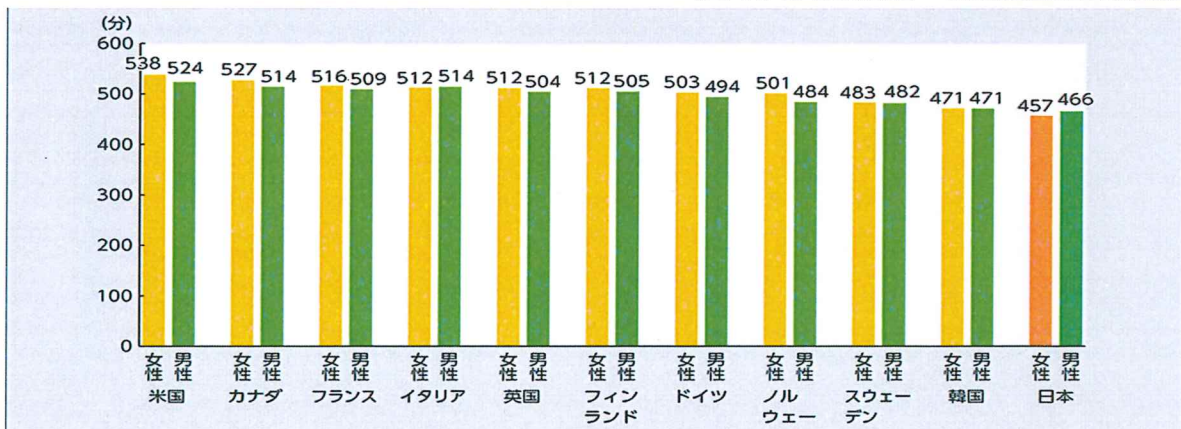
第5回 睡眠不足が引き起こす身体や生活への悪影響と快眠方法

日本人の睡眠は世界的に見ても短い？

日本人の睡眠時間が世界的に見ても少ないことをご存知でしょうか。24 時間営業の店舗の普及、パソコンやスマートフォンの普及など便利な世の中となった反面、睡眠時間が少なくなっている傾向にあります。

【図1】は男女別の睡眠時間を国際比較した結果です。特に日本人の睡眠時間は世界で最も短いとされています。以前よりも、健康経営や働き方改革を推進しようとする動きがある一方で、いざ自分の時間を確保して睡眠時間に消費するというのはなかなか難しいと思います。さらに、日本人は睡眠教育にあまりなじみがないと思いますが、海外では子供から高齢者までを対象に睡眠教育が行われていることも珍しくないのです。

【図1】厚生労働省 睡眠時間の国際比較

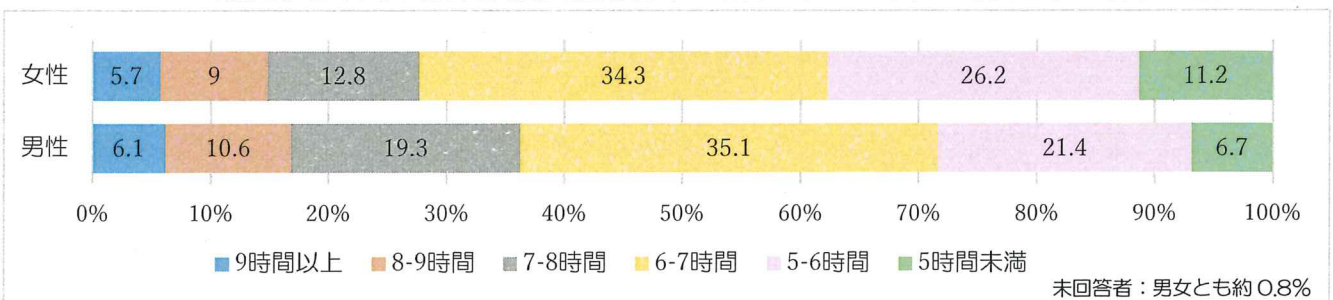


40~50 歳代では、約〇〇%の人が6時間の睡眠がとれていない!?

【図2】は日本人の睡眠時間の男女別の比較（20 歳以上）です。睡眠時間が1日6時間未満の人の割合は、男女合計で全体の約30%でした。女性のほうが、家事育児などで睡眠時間がやや短い傾向にあります。特に、働き盛りの40~50 歳代では、約50%が6時間の睡眠がとれていないということも分かっています。個人差はありますが、必要な睡眠時間は**6時間以上8時間未満**と指針されています！

また、睡眠時間は取れていたとしても、睡眠の質が悪いことも睡眠不足になります。睡眠の質は、睡眠により十分休養が得られたかどうかといった主観的な感覚です。健診時に使用する問診表の「睡眠で十分休養が取れていますか？」という質問欄にも「いいえ」と答えている人が多いと感じます。私自身も自分の睡眠状況が気になるようになり、1 年前からスマートフォンで睡眠の深さを記録できるアプリを使用しています。仕事や育児など日々の生活に追われている私たちは睡眠時間を犠牲にしがちです。この機会にご自身の睡眠を見つめ直してみませんか？

【図2】日本人の睡眠時間男女別比較（20 歳以上） 令和3年度 厚生労働省の調査より

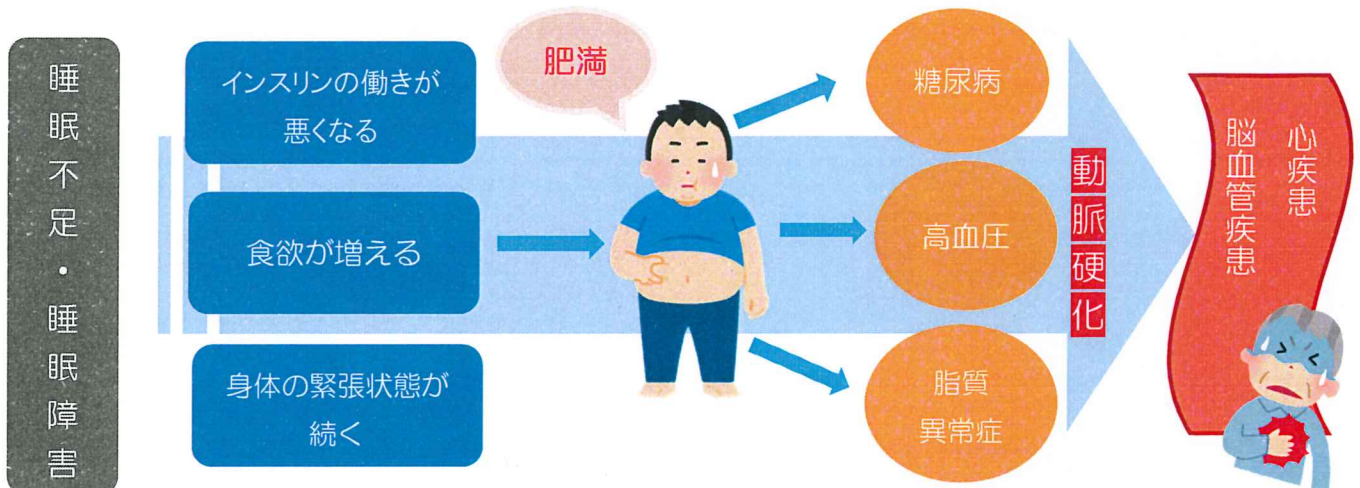


睡眠不足や睡眠の質の悪化は、からだところどころの様々な不調の原因となります

睡眠不足が続くと…

- ◆血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなるため、**糖尿病**の発症リスクが高まります。
- ◆食欲を調整するホルモンにも影響して、食欲を増大させるため**肥満**になるリスクが高まります。
- ◆身体の緊張状態が続き、交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、**高血圧症**の発症リスクが高まります。

睡眠不足は、肥満・糖尿病・高血圧・循環器疾患を発症する危険性を高めることがわかっています。また、肥満自体も血糖・血圧・脂質を悪化させる原因で動脈硬化の危険因子でもあります。そして、動脈硬化が進行すると**狭心症**や**心筋梗塞**などの心疾患、**脳出血**や**脳梗塞**など脳血管疾患に繋がります!!



脳が働かないので判断ミスを起こしやすくなる

注意力や作業能率を低下させて、生産性を下げて事故やヒューマンエラーをおこしやすくします。

免疫機能が落ちるので、風邪や病気になりやすくなる

夜中の12時頃はホルモンゴールデンタイムとも呼ばれ成長ホルモンの分泌が盛んです。この時間に睡眠がとれていないと、ホルモンバランスが崩れ免疫機能の働きが悪化して、風邪や病気にかかりやすくなります。







長期的にみるとアルツハイマー型認知症の原因にもなる

アルツハイマー型認知症の原因とされているアミロイドβタンパク（脳が活動した時に発生する老廃物）の蓄積は睡眠不足が原因のひとつです。

快眠のための生活習慣のポイント

快眠するための生活習慣上のポイントとしては、「運動」や「入浴」などの習慣そのもので直接的に快眠をもたらす方法と、良い習慣で体内時計を調節し、規則正しい睡眠習慣を身に付けて快眠を得る方法があります。体内時計は約 25 時間あり、地球の周期の 24 時間とは「ずれ」があるので、この「ずれ」を修正できないと睡眠不足につながるがあります。

一日の生活の中で、どのように過ごせば良いか、下記表にまとめてみました。

朝	<p>① 起きたらすぐに朝日を浴びる 部屋の明かりは日光の 10 分の 1 以下です。カーテンを開けて日光を浴びて体内時計のスイッチ ON！ 曇りや雨の日でも部屋の明かりの 2 倍の明るさがあります。</p>  <p>② バランスの良い朝食をしっかりとる ご飯やパンなどの主食（糖分）は脳や体のエネルギー補給をします。 また、肉や魚、卵、納豆、バナナやヨーグルトなどをとると、睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌がしやすくなります。定食を意識したバランスの良い朝食をとりましょう。</p>
昼	<p>③ 30 分以内の昼寝をする 午後早めの時間に眠くなるのは正常な体のリズム。15～30 分程度であれば、午後の仕事や勉強効率 UP が期待できます。</p> 
夕	<p>④ 適度に体を動かす 夕方から夜（寝る 3 時間前程度）の有酸素運動（ウォーキング等）が有効です。逆に、寝る直前の激しい運動は交感神経を高めるので避けましょう。</p>  <p>⑤ コーヒーや緑茶、紅茶は夕食前までに 覚醒作用のあるカフェインが含まれています。 5 時間程度作用が持続するので夕方以降は避けましょう。</p> 
夜	<p>⑥ 就寝前に入浴をする 深い睡眠をとるためには体温を上げる必要があります。 38 度くらいのお湯で 25 分程度（42 度の熱めのお湯なら 5 分程度）の入浴をしましょう。</p>  <p>⑦ 就寝前のお酒やたばこを控える お酒は眠気を誘いますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなります。 タバコのニコチンは交感神経を活発にさせて眠りを妨げます。</p>  <p>⑧ 就寝前にはスマートフォンやパソコンの使用を控え、部屋の照明を落とす。 睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌がしやすくなります。白っぽい蛍光灯は避けて、赤っぽい暖色系の蛍光灯に切り替えましょう。</p>

おわりに…

仕事・育児・勉強などによる日々の忙しさ、ストレスや悩み事、趣味による夜更かしなど様々な理由によって、私たちは睡眠不足に陥ります。睡眠不足が続くと、からだやこころの健康を害すことに繋がります。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか？睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のために、できることから始めてみましょう♪



参考・引用文献

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針：睡眠 12 箇条」

「睡眠と生活習慣病との深い関係」

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 佐野真衣