

睡眠不足 2023.7

夏は睡眠不足を訴える人が最も多い季節です。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、日本人は世界でももっとも睡眠時間が短いという調査結果も報告されています（OECD2019年）。睡眠不足とは、体が平均的な日常の生活を維持するために必要な睡眠時間を下回っている状態です。持続する睡眠不足は肉体的、精神的不調を引き起こし、心血管疾患、糖尿病、肥満、精神疾患など生活習慣病につながる事が分かっています。

厚生労働省では、より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供することを目的に健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～を策定し発表しています。この指針では、睡眠について正しい知識を身に付け、睡眠の質を改善することによって、良い睡眠が事故を防止すると共に、心と体の健康を作っていくことを目指しています。例えばその 10 条では、眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。眠たくなってから寢床に就く、就床時刻にこだわりすぎない 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする。眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをとっています。

睡眠が健康に大きく関係していることはよく言われていることですが、朝目覚めたときに感じる「睡眠休養感」が、健康にとって重要であることが 2022 年に国立精神・神経医療研究センターなどのグループが発表した研究でわかってきました。睡眠休養感とは、睡眠の質を測る指標で、朝起きたときにどれだけ体が休まったと感じたかを 5 段階で自己評価したものです。また、寢床にいる時間を「床上時間」と言い、研究では、健康には「睡眠休養感」と「床上時間」が関連していることが示されています。床上時間と実際の睡眠時間を客観的に分けて検討しています。

働き盛り世代では、睡眠時間が短く、睡眠休養感が低いほど死亡リスクが高くなる事がわかりました。ところが、床上時間と死亡リスクの関連はみられませんでした。高齢者では「床上時間」が長く、睡眠休養感が低い人は死亡リスクが高くなるということです。

健康づくりのための睡眠指針 2014 や、最近の研究結果からも睡眠不足には睡眠休養感と床上時間が関わっているとされます。

睡眠に問題があって日中の生活に何らかの影響を感じたときには、できる限り早めに医師、歯科医師、保健師、薬剤師など身近な専門家に相談しましょう。

参考：健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～は「厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014」で検索できます。