

睡眠で疲れは取れていますか？

睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動ですが、日本人の平均睡眠時間はOECD(経済協力開発機構)加盟33カ国の中で最下位です。「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感の向上」が全ての人が取り組むべき重要課題となっています。

○適正な睡眠時間の目安について

成人においては、おおよそ6～8時間が適正な睡眠時間と考えられ、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めることが推奨されます。

ただし、適正な睡眠時間には個人差があり、6時間未満でも睡眠が充足する人もいれば、8時間以上の睡眠時間を必要とする人もいます。日中の眠気や睡眠休養感に応じて、各個人に必要な睡眠時間を自ら探る必要があります。

○休日の「寝だめ」の問題点

「寝だめ」は国際的には週末の眠りの取り戻し(Weekend catch-up sleep)と呼ばれ、毎週末(休日)に時差地域への旅行を繰り返すことに類似していることから、社会的時差ボケ(Social Jetlag)とも呼ばれます。寝だめのために休日の起床時刻が大きく遅れると、体内時計が混乱し、時差地域への海外旅行と同様の時差ボケが生じる結果、健康を損なう危険性が生じると考えられます。

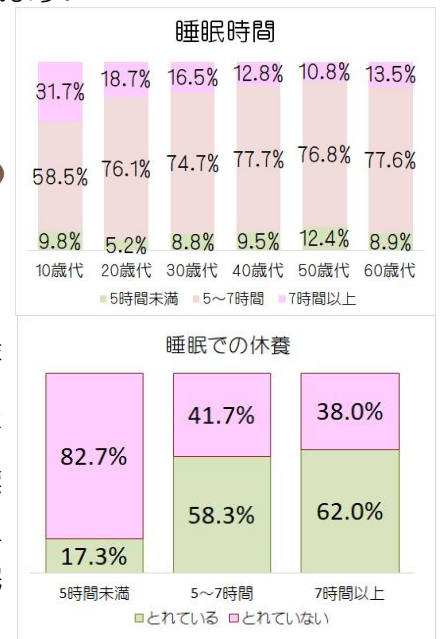
○睡眠時間が短いことによる健康へのリスク

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクを高まること

が、近年の研究で明らかになってきています。

令和4年度の定期健康診断では、睡眠時間5時間未満

の職員が各年代10%前後となっています。



○睡眠休養感が低いことによる健康へのリスク

日本での追跡調査において、睡眠休養感の高さが心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率低下と関連し、若年成人と女性ではこの関連が顕著であることが示されています。さらに、睡眠休養感の低下は肥満や糖尿病、脂質異常症を含めた代謝機能障害と関連することも示されています。睡眠休養感は、睡眠による休養を通じた自身の健康度を反映する自覚的な指標の一つとなります。

令和4年度の定期健康診断では睡眠での休養が取れていない職員の割合が、男性39.2%、女性47.1%と女性の方が割合が高くなっています。また、睡眠時間が短いほど睡眠で休養の取れていない職員の割合が高くなっています。

○良質な睡眠のための環境づくり

1. 光の環境づくり

起床後に朝日を浴びることで、体内時計をリセットされます。日中はできるだけ日光を浴びることで就寝時の速やかな入眠が期待できます。就寝の2時間前からは照明の明るさを落とし、スマホは置きましょう。

2. 温度の環境づくり

夏の室温上昇で睡眠時間が短縮し、睡眠効率が低下することがわかっています。また、冬は就寝前に過ごす部屋の温度が低いと入眠までにかかる時間が長くなることから、冬は就寝前はできるだけ暖かい部屋で過ごすことも重要です。就寝の約1～2時間前に入浴すると速やかな入眠が得られます。

3. 音の環境づくり

騒音による睡眠への影響は、慣れによって減少しますが、その感受性には個人差があります。騒音によって、睡眠効率の低下や中途覚醒時間の延長などが起こることから、静かな睡眠環境の確保が重要です。