

# 医療コラム 国保でわかる！健康安心！ 寝不足、そして寝すぎに注意 健康と睡眠について考えましょう

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

## 寝る子は育つ、大人は？

寒いですね。そんなときはあったかいお布団から出るの嫌なものです。できれば、ずっとゴロゴロ寝ていたい、そんな気になります。昔から「寝る子は育つ」「寝不足は万病のもと」と、睡眠は成長と健康にとって大切であることは広く知られてきました。

## 寝過ぎも万病のもと？

睡眠不足は、肥満、高血圧、糖尿病、循環器疾患、メタボリックシンドローム、うつ病発症のリスクを高める可能性があります。さらに近年、ぐっすり眠れない状態が続くとアルツハイマー型認知症を発症するリスクが高まることも報告されています。実は、寝過ぎも病気の素だということが分かっています。多くの研究結果を調べ、長期間睡眠は、死亡、糖尿病、心血管の疾患、脳卒中や肥満との関連が見出されました。やはり睡眠は大切なんですね。厚生労働省は、よい

睡眠についてよく知ってもらうために、「健康づくりのための睡眠指針 2014」を示しました。この指針の中では、睡眠は睡眠時間の不足だけではなく、質の良い眠りが大切だとされています。では、具体的にはどうすればよいのでしょうか。

## よい睡眠とは

日本人の約5人に1人が眠れていないと感じています。その中でも、特に働き盛りの30から50歳代の方では、4人に1人がそう感じています。もちろん働く世代の睡眠時間は短く、さらに男性より女性の方が短くなっています。必要な睡眠時間には個人差があるようですが、健康な人の脳波をもとに調べてみると、15歳前後で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、20年ごとに約30分ずつ短縮することが分かっています。つまり、睡眠は年齢の影響を受けやすく、その年齢なりの眠り方があるということです。例えば、必要な睡眠時

間を超えて長時間お布団の中で過ごしても、かえって眠りが浅くなり、うつらうつらとしながら何度も目が覚めてしまう状態になります。きつと「全然寝た気がしない」という感じになるでしょう。これが、高齢の方で眠れないと感じる不眠の大きな要因であるといわれています。

## 高齢の方の悩み

「夜よく眠れない」という高齢の方によくお会いします。あの調査で、約20人に1人が睡眠薬を飲んでいことが分かりましたが、さらに高齢者ではその割合が高くなるということです。同時に、複数の病院で睡眠薬をいただいている方もいることも分かり、適切にお薬を飲んでいるのかも心配になります。お薬で眠りやすくなることも一つの方法ですが、日々の生活を見直すことも大切です。睡眠12箇条は、年代ごとのヒントが分かりやすく書かれていますので、参考になります。

「眠れない」と感じることは辛いことです。その裏にうつ病や無呼吸症候群などの病気が隠れていることもありまます。一人で悩まず、睡眠外来などの専門家の力を借りるのもよいですね。

## 健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠12箇条～

第1条	良い睡眠で、からだも健康に 良い睡眠で、からだの健康づくり 良い睡眠で、こころの健康づくり 良い睡眠で、事故防止	第7条	若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ 子どもには規則正しい生活を 休日に遅くまで寝床で過ごすを促す 朝目が覚めたら日光を取り入れる 夜更かしは睡眠を悪くする
第2条	適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす 朝食はからだの健康づくり 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける	第8条	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を 日中の眠気が睡眠不足のサイン 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごす改善
第3条	良い睡眠は、生活習慣病予防につながる 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる 肥満は睡眠時無呼吸のもと	第9条	熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠 寝床で長く過ごすすぎると熟睡感が減る 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を 適度な運動は睡眠を促進
第4条	睡眠による休養感は、こころの健康に重要 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も	第10条	眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない 眠たくなってから寝床に就く、起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・早起きに
第5条	年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を 必要な睡眠時間は人それぞれ 睡眠時間は加齢で徐々に短縮 年をとると朝型化 男性より顕著 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番	第11条	いつもと違う睡眠には、要注意 睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ざりしは要注意 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談
第6条	良い睡眠のためには、環境づくりも重要 自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる 自分の睡眠に適した環境づくり	第12条	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を 専門家に相談することが第一歩 薬剤は専門家の指示で使用

## 参考文献

厚生労働省・健康づくりのための睡眠指針 2014  
内山真・生活指導で年相応の

## 睡眠時間を

渡辺範雄・睡眠時間は長すぎても危険