

# 健康づくりのための睡眠指針 2014

日本大学医学部精神医学系 教授 内山 真

## 睡眠障害が健康問題、社会問題になる

睡眠は、人生のおよそ 4 分の 1 から 3 分の 1 を占め、休息による心身の回復をはかる時間です。最近になって、睡眠の問題が日中の眠気や集中力低下だけでなく、心身の健康を損なうことがわかってきました。睡眠時無呼吸では、睡眠中にうまく呼吸できないために睡眠の質が著しく低下しますが、これが続くと高血圧や心疾患などさまざまな病気の原因になります。忙しくてあるいは何かに熱中していて睡眠時間を確保できない状態を睡眠不足と呼びます。実験的に睡眠不足の状態を作る次の日の血圧が上昇することがわかりました。何日も連続して睡眠を十分にとらせないと健康な人でも血糖をコントロールできなくなることも報告されています。睡眠障害が健康問題、社会問題として捉えられるようになってきました。

眠ろうと寝床に入っても、寝つけなかつたり、よく目が覚めたり、睡眠が浅かつたりで睡眠がうまくとれない状態が不眠です。不眠があると、寝床で横になっていたものの、休息感が得られず、次の日はこころもからだも不調を感じます。昔は、疲れなくても目をつぶってじっとしていれば体が休まると言われましたが、不眠があると高血圧、糖尿病などの生活習慣病やうつ病などこころの病のリスクになることが新しくわかりました。不眠のある人は、ない人に比べて、数年から 20 年後までに高血圧や糖尿病にかかる危険性が高いことがわかりました。不眠は、うつ病の症状としても重要ですが、不眠にかかったことのある人や不眠が続いている人はうつ病になりやすいこともあります。よい眠りをとることはこころとからだの健康にとても大切です。

全国成人の調査では、若年世代・勤労世代を中心に睡眠不足を訴える人が 5 人に 1 人、日中の眠気を訴える人が 7 人に 1 人いました。また、熟年世代を中心に不眠の訴えをもっている人は 5 人に 1 人でした。このような状況を踏まえて、厚生労働省では、平成 12 年(2000)から推進している「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」において、2003 年から健康な睡眠

について取り上げ、2014 年には『健康づくりのための睡眠指針 2014』を発表しました。この指針には、良い睡眠による事故防止、心身の健康保持を目標に、睡眠に関する最新の知識についてまとめ、良い睡眠のための生活習慣、睡眠時間や睡眠の病気の予防についてまとめてあります。この『健康づくりのための睡眠指針 2014』について解説します。

## 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、からだもこころも健康に。
- 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。
- 第 3 条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第 4 条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 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。
- 第 6 条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第 7 条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 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。
- 第 9 条 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第 10 条 眠くなつてから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第 11 条 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 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。

