

# ココロとカラダをリラックス！ゆるゆる体操

睡眠コンサルタント 友野 なお

## 睡眠習慣と心身の病の関係性が疫学的に証明されてきた

過去 10 年間で睡眠の研究は大きく進み、睡眠習慣と心身における病との関係性が疫学的に証明されてきました。様々な科学的データが蓄積され、厚生労働省は 2014 年 4 月に、11 年ぶりに「健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠 12 箇条～」を改訂。新しい指針には若年世代、勤労世代、熟年世代とライフステージごとにアドバイスが示されているところが特徴的です。

2015 年版国民生活時間調査報告書では 2010 年と比較して平日・週末ともに日本人の平均睡眠時間は長くなる傾向にあります。また OECD の国際比較では、日本は先進国の中で韓国に続き 2 番目に睡眠時間が短いという現状にあります。

日本人が睡眠に問題を抱えている背景には、高齢化社会、24 時間社会、デジタル社会、ストレス社会という 4 つの社会的要因があると私は考えております。一方で、要介護率、スマートフォンの普及率、インターネット利用時間数、交代勤務者数、精神障害の労災請求やその決定件数、これらすべてが上昇傾向にあることをふまえると、今後益々睡眠の問題は増加することが懸念されます。十分な睡眠の量や質の高い睡眠をとることのメリット、睡眠を疎かにすることのリスクを伝える啓発活動を今後より一層強化する必要があり、世代ごとに睡眠の教育を訴求することが欠かせません。

また、児童虐待、核家族、ひとり親、介護などの「家族環境」、地域つながりの希薄化、少子高齢化、様々な格差、長時間労働などの「社会・経済環境」、気候、空気、光などの「物理的環境」といった、環境の様々な変化やダイバーシティーを捉えたうえでの睡眠習慣の提案が急務です。さらに、東日本大震災や熊本地震などの経験で得た教訓から、被災された方々のメンタル、あるいは避難所における生活を、睡眠の観点からサポートできるようなシステムの構築も今後の課題として取り組むことが求められます。

## 快眠のために実践してほしい簡単なストレッチや呼吸法

特別な物がなくてもすぐに実践できる簡単なストレッチや呼吸法は効果があり、どんな状況下でもおすすめしたいメソッドのひとつです。心と体は自律神経系、内分泌系、免疫系の 3 つのルートでつながっているため、身体を動かしてめぐりを良くし、元気を保つことは心の元気に、そしてひいては快眠につながります。

1 人でも多くの方が、科学に基づく正しい睡眠の知識、そして具体的な習慣を身につけることから、健康寿命を伸ばし生命予後を好転させ、高い QOL のレベルを維持して活き活きとした日々を過ごされることを願っております。

