

お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

## 日頃、十分な睡眠がとれていますか？ ＜日本人の睡眠の現状＞

OECD（経済協力開発機構）が2018年に行った国際比較調査によると、日本人の平均睡眠時間は、7時間22分という結果になっています。

これは、OECD加盟国の中でも最下位で、加盟国の平均睡眠時間の8時間25分より1時間以上短くなっています。

令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）によると、睡眠時間は、  
男性の37.5%、女性の40.6%が6時間未満となっています。

また、「睡眠全体の質に満足できなかった」割合は、  
男性21.6%、女性22.0%、  
「日中、眠気を感じた」割合も、男性32.3%、女性36.9%と、  
睡眠に不満を持つ人が多い現状が明らかになっています。

＜睡眠確保の妨げとなる理由＞  
20代では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」、  
30～40代男性では「仕事」、30代女性では「育児」と回答した人の割合が高くなっています。

睡眠は、各年代におけるライフスタイルの影響を強く受けており、  
睡眠問題の改善が一筋縄ではいかない背景が見えてきます。

「国民健康・栄養調査」：令和2年・3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止

## 脳や体の疲れをとり、体の修復や回復のために不可欠

＜睡眠には2種類あり、それぞれによる周期があります＞

- ノンレム睡眠…大脳を休める深い睡眠
- レム睡眠……夢を見る浅い睡眠

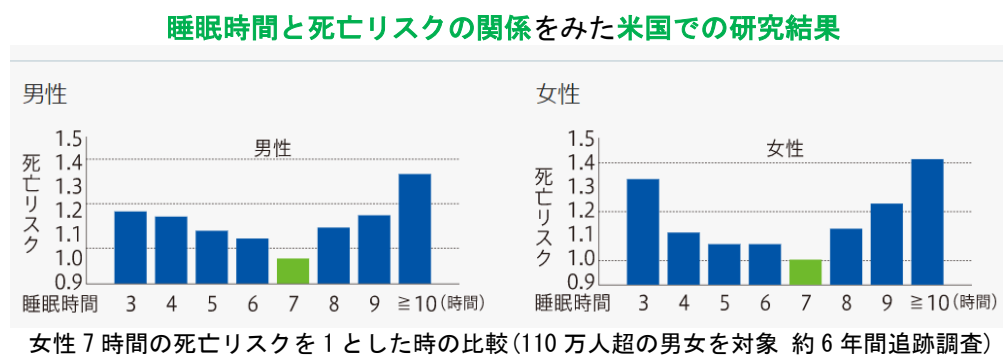
ノンレム睡眠とレム睡眠は、交互に約90分の周期で繰り返されています。  
ノンレム睡眠とレム睡眠の1セットで約180分(3時間)です。

★★★「寝る子は育つ」という言葉通り★★★  
寝ている間(特にノンレム睡眠時)は、成長ホルモンが分泌されます。  
疲れをとったり、その日学習したことを脳に定着させたりする効果が期待できます。また、深い眠りにつくことで疲労回復物質が分泌され、  
ストレス解消にも繋がります。

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓  
睡眠不足が続くと、次のような症状が出てきます。

- 日中の眠気
- 集中力、意欲の低下
- 気分が落ちる（抑うつ気分）
- いらいら感（怒りっぽい）
- 頭痛、めまい、吐き気（気持ち悪い）
- 血圧の上昇
- 太りやすくなる など…

（しかし）睡眠時間、長ければいいわけでもない？  
睡眠時間は、極端に長くても短くても健康を損なうリスクを高めるとい調査結果がでています。  
睡眠時間と死亡リスクの間には、U字カーブがみられました。



## では、人間は毎日何時間寝ると良いのでしょうか？

実は、睡眠時間の絶対的な基準は定められていません。  
睡眠は、体質や性別、年齢など個人的な要因に影響されるためです。  
(時間が短くても大丈夫な人、長くなれば生活に支障が出る人、人それぞれです)

また、睡眠時間は、季節によっても変化することが分かっています。  
秋から冬にかけて日が短くなるときに睡眠時間は長くなり、春から夏にかけて短くなります。このことから、睡眠時間は日照時間も深く関わっています。

まずは目安として、成人であれば日本人平均の7時間程度を目標にし、体調をみて調整していくとよいでしょう。

### <参考>全米睡眠財団が推奨する睡眠時間

年齢区分	推奨睡眠時間	年齢区分	推奨睡眠時間
新生児(生後~3か月)	14~17時間	思春期(14~17歳)	8~10時間
乳児(4~11か月)	12~15時間	青年期(18~25歳)	7~9時間
年少児(1~2歳)	11~14時間	壮年・中年期(26~64歳)	7~9時間
年長児(3~5歳)	10~13時間	高齢者(65歳以上)	7~8時間
就学児童(6~13歳)	9~11時間		

Sleep Health. 2015 Mar;1(1):40-43, を元に作成されたものを引用

### 良い睡眠をとるためには…

睡眠不足の予防法として、その人にとっての「十分な睡眠時間」はもちろん、「生活リズム」「睡眠の質」に気をつけることが大切です。

### 良い睡眠の3つの条件



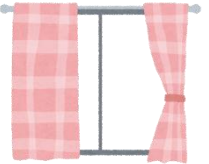
#### 【こんな習慣があれば要注意！】☑

- 朝起きる時間がまちまち
- 朝食はとらない
- あまり運動をしない
- 16時以降にコーヒーを飲む
- 夜食をとることが多い
- 寝る前の筋トレが習慣
- 寝酒を飲む
- 寝る前にテレビやパソコン、スマートフォンを見ている

### <睡眠のリズムを整える>

人間は、夜間になると眠くなり、朝になると目覚めるという、睡眠と覚醒のリズムを持っています。  
体内時計に合わせた日光などの光刺激や活動を心がけることで、睡眠リズムを整えるようにしましょう。

- 朝になったらカーテンを開ける
- 寝る前は、スマホやパソコンを使用しない
- 睡眠中にスマホの着信音が鳴らないようにしておく



### <睡眠の質をあげる>



- 日中は活動的に過ごす  
日中に身体を動かした後の適度な疲労は、睡眠の質を上げてくれます。
- 短時間の昼寝をする  
短時間(20分程度)の昼寝によって頭の中がスッキリし、仕事や勉強などの作業効率が上がります。

- 寝る前に入浴する  
入浴によって、深部体温が上昇します。その後、深部体温が下がるときに眠気が起こりやすいとされています。  
ぬるめのお風呂に入ると良いでしょう。
- 寝る前に高強度な運動はしない  
寝る前の激しい運動は避けてください。  
交感神経が優位に働き、身体が覚醒するためです。  
(夜遅くのコーヒーや高温のお風呂に入るなども、同様の作用あり)  
★ストレッチなどの低強度な運動は、推奨されています。



### <注意>きちんと寝ているのに…?

日中に眠気が出る病気には、以下のようなものがあります。

- ナルコレプシー…居眠りを繰り返す など
- 特発性過眠症…夜の睡眠時間が長いにも関わらず、日中眠気がある。  
目覚めた時にすっきりしない など
- 睡眠時無呼吸症候群…イビキが大きい、呼吸が止まることがある など
- レストレスレッグス症候群(むずむず脚症候群・下肢静止不能症候群)…  
夜眠ろうとベッドに入ったときや、じっと座っているときに、脚の内側から不快感が起こり眠れない、脚を動かすと和らぐ など  
気になる症状がある場合は、かかりつけ医や睡眠外来にご相談ください。