

従業員の皆さんへ

日々のお仕事ご苦労様です。

今夏の猛暑も10月になってやっと朝晩は、20℃を下回る日もあり季節の移ろいを感じますね。日中は、25℃を超える日もありますが… これから秋が深まるこの時期は、一年で一番過ごしやすい季節かと思えます。

秋の夜長を好きなことをしながらリラックス出来れば、贅沢な時間を過ごせそうですね！

今月の衛生委員会通信では、「睡眠」について考えたいと思います。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

2024年2月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が公表されました。先の「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定されてから約10年が経過し、睡眠に関する新たな科学的知見を踏まえた内容に更新されています。その中から健康増進・維持に不可欠な睡眠の重要なポイントを確認していきましょう。

日本人の睡眠の状況

厚生労働省では、生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題について目標等を選定し、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策として「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」を推進しています。2013年から開始した「健康日本21(第二次)」においては、休養に関する目標項目に睡眠が十分に取れていない者の割合を2013年度以降15%まで減少させることを目指してきましたが、残念ながらこの割合は増加傾向にあります。

睡眠による休養がとれていない人の割合¹⁾



適切な睡眠には「睡眠休養感」が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(睡眠休養感)があることが重要です。睡眠休養感の低下は疲労感、眠気、記憶力の低下、不安、イライラといった日中の症状を伴いやすく、生活の質を低下させる要因となることも報告されています。睡眠による十分な睡眠休養感を高めるには睡眠時間を適度に確保することも重要です。

必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当でしょう。ところが日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています。(2018年国民健康・栄養調査)

睡眠時間が確保できない理由として、男性では年代によらず「仕事・勉強・通勤・通学などで睡眠時間が取れないから」が40.2%で最も多くなっています。女性では、年代によらず「悩みやストレスなどから」が30.4%と最も多く、若年世代(25~34歳)では「育児のため」が30.5%と最も多くなっています。

睡眠休養感を高めるために

- ・適度な睡眠時間を確保する。
- ・睡眠を妨げる要因、睡眠に係わる習慣的な行動や環境を見直す。 ことが大切です。

世代別の最適な睡眠

<働く世代にとって必要な睡眠時間は6~9時間>

働く世代は、慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することが分かっています。

・1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保しましょう！

<リタイア世代は長寝に注意しましょう>

リタイア世代では8時間以上の睡眠を必要とする人は多くありません。

また床上時間(寝床で過ごす時間)が多いのに休養感がないと死亡リスクが上がるというデータがあります。

- ・長く眠れることよりも、よく眠れたと感じることが重要。
- ・時間にゆとりがあっても寝床での長居、昼寝はなるべく避ける。
- ・日中は活動的に過ごし、昼と夜(活動と休息)のメリハリをつける。

どうしても昼寝が必要な場合は昼食後~午後3時の間で30分以内(働く世代)、15分以内(リタイア世代)にとどめましょう。

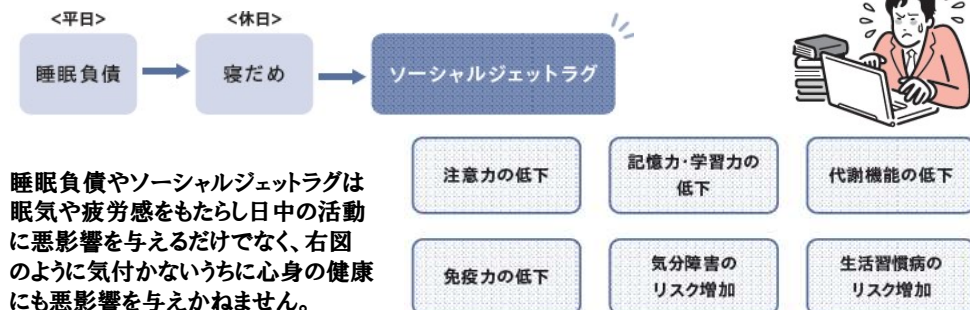
睡眠時間が6時間未満や不眠の人はリスク増加と関連

死亡1.12倍
2型糖尿病1.37倍
うつ病2.27倍
認知症1.68倍



睡眠不足が引き起こす悪影響

一時的でなく、数日にわたって睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼びます。平日に蓄積した睡眠負債を後から解消するために、休日に長く寝る「寝だめ(眠りの取戻し)」の習慣を持つ人が働く世代には少なくありません。しかし、休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時間に平日と休日とでズレ(多くは休日に後退)が生じます。これは「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)」と呼ばれ寝だめには平日と休日を行き来する度に体内時計が乱れるという代償が伴います。



睡眠負債やソーシャルジェットラグは眠気や疲労感をもち日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、右図のように気付かないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。

ただ寝だめにはメリットがないというわけではありません。平日の睡眠時間が短くても、休日の睡眠時間が長い人は、平日・休日ともに睡眠時間が中くらい(6~7時間)の人と比べて、死亡リスクが増加しないという研究結果もあります。

2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。

寝だめは「平日の睡眠時間+1時間」程度にしましょう。

不眠について

なかなか寝付けない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は日本人の15~25%の人が経験する、誰にでも起こりうる症状です。多くは感情的な出来事をきっかけとした心理的なストレスと関連して起こる一時的なものです。しかし、眠れないことを過剰に心配し、眠ろうと頑張ることで眠りの習慣が崩れて不適切となり、不眠の症状が長引く場合もあります。

不眠症状のタイプ

入眠障害

横になってもなかなか寝付けない。悩み事が多いと生じやすい。



中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝付けない。



早朝覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝付けない。



休養感の低下

睡眠時間は十分にもかかわらず、睡眠で休まった感覚がない。



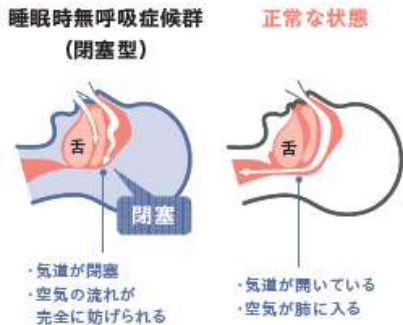
不眠の症状が週の半分以上の日に見られ、それにより日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどが生じ、日常生活に支障を伴う状態が続く場合、不眠症の可能性もあります。不眠の背景に、うつ病や不安症といった精神疾患だけでなく、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れている場合もあります。早めに医療機関へ相談することをおすすめします。

睡眠に影響を与える要因

睡眠を妨げる要因は様々です。肥満や女性ホルモンが影響することがあります。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中にいびきや窒息感がある人は、のどが狭くなり息が吸えない状態である「睡眠時無呼吸症候群」の可能性がります。特に肥満の方や高齢者は睡眠時無呼吸になりやすく、睡眠時無呼吸があると睡眠で十分な休養が得られにくくなり、高血圧や糖尿病のリスクが高くなります。



空気の通り道が狭くなり、息が吸えない



睡眠時無呼吸に関する要因は、**肥満、加齢、男性**(罹患率の男女比も2~3:1)です。

特に下記の項目が当てはまる場合は、医療機関で受診をしましょう。

- ① 日中の眠気や不眠症状がある。
- ② 窒息感とともに目が覚める。
- ③ いびき、呼吸の中断を指摘された。
- ④ 高血圧、気分障害、認知機能障害、冠動脈疾患、脳卒中、うっ血性心不全、心房細動、2型糖尿病のいずれかと診断された。

睡眠時無呼吸が悪化する要因として、寝酒だけでなく日常的な飲酒もリスクになると報告されています。

夜間覚醒

夜中に何度も目が覚めてしまう場合、特に高齢者では寢床で過ごす時間が長すぎる可能性があります。その他に、高齢者では夜間頻尿が多く、眠りが浅くなり、目が覚めると尿意を感じたり、その逆に夜中に尿意を感じて目が覚めることがあります。

女性ホルモン

女性では月経、妊娠・育児、閉経に関連したホルモンの変動の影響で、睡眠不足や睡眠の質の低下などの睡眠に変化が起こることがあります。黄体期では、睡眠が浅くなるとともに、日中の眠気が強まります。月経による消退出血で鉄欠乏性貧血が強まると、むずむず脚症候群が出現・増悪し、睡眠を妨害することも知られています。また閉経後には、睡眠時無呼吸症候群リスクも高まりますので、該当する場合には医療機関の受診をお勧めします。

睡眠による休養感を高める工夫

睡眠には、年齢、日中の活動、環境、アルコール、ストレスが影響します。より快適な睡眠が出来るよう、それぞれのポイントを確認しましょう。

日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。

習慣的に運動をしている人の70%以上は睡眠の質が良いことが分かっています。

働く世代は中・高強度の身体活動、リタイア世代は低強度の身体活動が睡眠不足のリスクを減らします。寝る前2~4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。



運動の習慣をつけるためにアプリを使ったり、生活習慣に紐づけて取り組んでみましょう(お風呂に入る前に筋トレ、朝食の前にストレッチなど)。

| リタイア世代 | | 働く世代 | |
|---|--|--|--|
| 低強度 | 中強度 | 中強度 | 高強度 |
| <ul style="list-style-type: none"> ● 散歩 ● ストレッチ ● ゴルフ ● 家の掃除 ● 草むしり ● 軽い荷物の運搬 | <ul style="list-style-type: none"> ● 体操 ● ヨガ ● 卓球 | <ul style="list-style-type: none"> ● 野球 ● ハイキング ● 軽い大工仕事 ● 子どもと活発に遊ぶ ● 雪かき ● 適度な重さの荷物の運搬 | <ul style="list-style-type: none"> ● ジョギング ● サイクリング ● 水泳 ● 大工仕事 ● 重い荷物の運搬 ● テニス ● 登山 ● 農作業 |

就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する

寝る前にリラックスすることは寝付きを良くするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は摂取する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあります。また、寝る前についつい別の事をして夜更かしをすることで、睡眠が不足し、休養感が低下してしまいます。



寝る直前の食事は控えましょう

睡眠直前の2時間以内に食事を摂ると、睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべく決まった時間に食事をすよう心がけましょう。



夕方以降はカフェインを控える

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きたりする原因にもなります。【カフェインを含む飲料】コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど



スマートフォンの使用を控える

睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気を付けましょう。寝室にスマホなどを持ち込まない、通知を切る、寝直前に返信をしないなどの習慣化が重要です。



喫煙をしない

煙草に含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。さらに、喫煙歴の長い人では睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなることにも注意が必要です。

寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは「光・温度・音」です。良い睡眠の為に、寝室の環境を見直しましょう。

光

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。

朝は、カーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内の照明を弱くして光の量を減らし、出来るだけ暗い環境で眠りましょう。

温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。冬は毛布や衣服で調整するだけでなく、エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。ただし、乾燥には留意しましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後体温が下がりがやすくなり、眠りにつきやすくなります。

音

騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。エアコンの室外機の音であっても不眠や夜間の覚醒が増加すること、またまったく無音の状態でも覚醒度が高まることも報告されています。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることも良いでしょう。

眠れないときは

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情を沈め眠りに適した状態にするために、就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。こうしたリラックス法を使っても寝付きが悪く20分以上眠れない場合は一度寢床を出て暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寢床に戻りましょう。



リラックス法の例 ◆アロマ ◆静かな音楽を聴く ◆アイマスク ◆入浴、足湯など

まとめ 睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ① 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、リタイア世代は長寝に注意
- ② 平日に良い睡眠をとることで、寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくり
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ
- ④ 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホの利用は控える
- ⑤ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を



今回の内容にもありますが、成人の適正な睡眠時間が6~8時間とされていることから、1日24時間のうち約1/4~1/3は眠って過ごすことになります。睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動なのです。これからの毎日を元気に過ごすためにも、よい睡眠を得るために自分自身の睡眠を見つめ直し、できることから一つでも多く取り組みましょう！