

こころの健康づくりニュースレター

中部大学 特任教授
日本睡眠教育機構 理事長
宮崎 総一郎

『睡眠負債を蓄積していませんか？』

執筆者プロフィール

宮崎 総一郎

秋田大学医学部卒業、医学博士。秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授、滋賀医科大学での国内初の睡眠学講座教授などを経て現職。

【専門】

睡眠学教育、睡眠時無呼吸症候群、不眠症 等

【役職】

中部大学特任教授、日本睡眠学会専門医、日本睡眠教育機構理事長 等

みなさんは普段、「睡眠」にどれくらい関心をもっていますか？

「寝る子は育つ」、「果報は寝て待て」と言われるように、眠りにはさまざまな効用があります。しかし、24時間社会となった日本では、約3人に1人が眠りに何らかの問題を抱えています。適切な眠りは、快適ライフを送るのにとっても重要です。

1月から3月の全3回に渡って、だれもが関係のある「睡眠」についてお伝えします。

1 「睡眠」はなぜ必要なの？

健康を維持するためには、適切な「睡眠」が欠かせません。しかし、「眠れない」「眠い」という悩みや、その他の睡眠に関わるトラブルを抱えている人は、今や、わが国の約3人に1人と言われています。NHKが行った「国民生活時間調査」によると、1960年には8時間13分だった睡眠時間が、2015年では7時間15分と、この55年間で60分近く減少しています。

そもそも私たちはなぜ眠るのでしょうか。

それは、「翌日より良く活動する」ためです。さらに、私たちの脳は「夜になると眠るよう」にできている「から」です。

脳は約1,000億個もの神経細胞からなり、その細胞が互いに電気信号をやり取りしながら、複雑なネットワークを形成しています。睡眠は脳細胞やネットワークを修復・回復させる重要な役割を持っています。筋肉の疲れは寝なくても身体を休めていれば軽減しますが、脳の疲れは睡眠をとらないと取り除くことができません。ですから、睡眠は、より良い明日のために脳をベストな状態に整えるよう、巧妙にプログラムされた生理機構なのです。

2 寝不足は「睡眠負債」として、たまっていく

現代のビジネスマンにとって、残業が皆無というケースはまれでしょう。夜遅くまで仕事か片付かず、ときには帰宅が深夜になるといったこともあると思います。規則正しい生活をしたくても、なかなかできないのが現実ではないでしょうか。

このように、睡眠時間が足りないために体力回復などの睡眠の効果を得ることができていない状態を、「睡眠負債」と呼びます。忙しくて眠れない日々が続いてしまうと、この睡眠負債がどんどんたまり、体調不良や病気を引き起こしてしまいます。

毎日の生活で睡眠時間を充分にとれていないとき、週末などの休みに「寝だめ」で睡眠不足を解消しようと考えていませんか。休日に朝寝をし、昼寝もすると、なんとなく疲れもとれたような気がするから不思議です。しかし、これはあくまでも「疲れがとれたような気がする」だけです。たくさん寝ることができたからといって、決して「良い眠り」を得られているとは限りません。

睡眠不足で蓄積される疲れなどの「睡眠負債」とは異なり、睡眠は蓄積できません。「寝だめ」ではなく、普段の睡眠時間をできるだけ確保することが大切です。



3 何時間寝たら良いの？

では、私たちは1日に何時間眠るのがベストなのでしょうか。

答えは、「睡眠時間は人それぞれ。朝起きた時に疲れがなく、昼間に普通に活動できていれば、あなたの睡眠時間は足りている」です。長く眠らないと調子がでない人、短くてもすっきりしている人、人それぞれ異なります。

- 寝つきは大変良い
- 目覚めはいつも爽快である
- 毎夜6時間未満しか寝床にいない



この3項目に該当するなら、あなたは「**短眠者**」です。

- 毎夜9時間以上は寝床で過ごす。



この項目に該当するなら、あなたは「**長眠者**」です。

毎夜6～9時間の睡眠が一般的です。短眠者、長眠者はそれぞれ人口の5～10%を占めています。

確かに、ごく一部の人は短時間睡眠や長時間睡眠でも十分に活躍できると思いますが、大半の人はそうではありません。日本人の睡眠時間と死亡の危険率を調べた調査(平成16年)では、6.5～7.5時間眠っている人が最も危険率が低く、4時間以下や9時間以上寝ている人は死亡率が1.3倍～1.9倍高くなっていました。短い睡眠が良くないことはお分かりかと思いますが、長すぎるのもよくないのです。

適切な睡眠時間は人それぞれです。自分の睡眠特性を知って、社会に適応し、楽しく生活することが大切です。

4 理想的な休日の過ごし方

もちろん、急な仕事などで睡眠不足になることもあるでしょう。そういった場合の理想的な休日の過ごし方を紹介します。

朝は一度、平日と同じ時間に起床して朝日を浴びましょう。

そのうえで、睡眠負債を解消するのです。眠気が強くなる午前10時ごろや午後2～4時の間に、昼寝をしましょう。寝不足だからと休日にたっぷり朝寝坊して眠ってしまったら、かえって疲れがたまって月曜日の体調が悪くなってしまいます。

休み明けのことも考えて、休日の睡眠もしっかりコントロールしましょう。

効果的な昼寝のポイント

- 寝転がらず、椅子に座ったまま寝ましょう。
- 昼寝は浅い睡眠でとどめましょう。
 - 20歳代は10～15分まで
 - 30～40歳代は15～20分まで
 - 50～60歳代は30分まで

30分以上昼寝をすると深い睡眠に入り、睡眠慣性で頭がボーっとします。夜の睡眠にも悪影響を与えますので、昼寝の後は太陽光をしっかりと浴びましょう。



豊田市保健部総務課 豊田市西町3丁目60番地
電話: 0565(34)6723 FAX: 0565(31)6320 E-mail: hoken-soumu@city.toyota.aichi.jp
ホームページもご覧ください。

こころの健康づくりニュースレター

検索