

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第24回 睡眠の休養感が大事なこと、ご存知ですか？

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 主任教授

1989年東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年東京慈恵会医科大学准教授、2019年4月久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会理事・専門医・学会認定試験委員会委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会代議員・専門医・指導医。

昨年、最新の科学的知見に基づき「健康づくりのための睡眠指針2014」が見直され、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」*が策定されました。ここでは適正な睡眠時間のみならず、睡眠休養感の確保が重視されています。

睡眠は、しばしば健康のバロメーターとして取り上げられますが、その際、多くの人は睡眠時間を重要な指標にして議論されることが多いです。

確かに睡眠不足は作業能力を低下させ、精神疾患や身体疾患の原因となりますが、昨今これに加えて、睡眠の休養感が重要だということがわかってきました。

わが国における追跡調査を見ると、睡眠休養感が高いほど、心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率が低下する傾向が見出され、特に

若年成人と女性にこの傾向が強くなります。また、睡眠休養感が低下すると、肥満や糖尿病、脂質異常症を含めた代謝機能障害と関連することも示されています。

一方、米国の調査では、睡眠休養感の低下と高血圧発症との関連が示されています。さらに、40〜64歳の就労者において、睡眠時間が短いほど死亡リスクは高まりますが、その場合でも睡眠休養感があると死亡リスクが増加しないこと、睡眠時間が長くても、睡眠休養感がある人では、より死亡リスクが下がることが明らかになっています(図)。

したがって睡眠休養感がある睡眠を取ることは、自身の睡眠による健康維持効果に大いに影響があるということです。

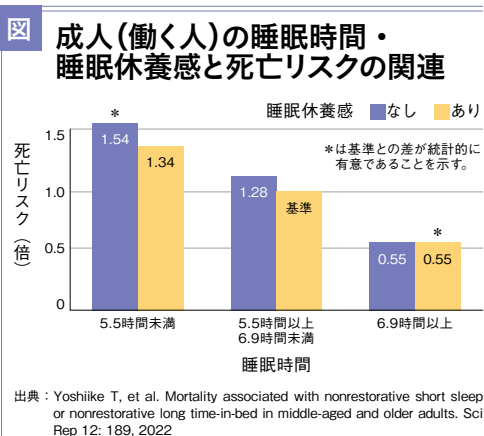
しかし、残念なことにわが国の近年

の国民健康・栄養調査によると、睡眠で休養が取れている人の割合は、年代で差はあるものの、およそ8割程度で、特に20歳以上の成人では7割程度と低く、年々減少傾向にあります。

それでは、休養感を回復させるために取り組むべきことは何でしょうか？ 睡眠休養感を低下させる要因は、

- ①睡眠不足②仕事などによる日中のストレス③就寝直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食習慣の乱れ④運動不足、歩行速度の遅さなどの運動習慣の不良
- ⑤糖尿病、高血圧、がん、うつ病などの慢性疾患を有すること——があげられます。その他、⑥眠る前のリラクゼーション⑦寝室の快適さ⑧嗜好品(アルコール、ニコチン、カフェインなど)の摂り方——もあります。

あなたは休養感が伴う睡眠を取っているでしょうか。



もし十分に睡眠休養感を感じられないうででしたら、年度始めに睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方などを見直し、可能な範囲のものから改善することで、より健康的で快適な1年を過ごすための準備をしてみたいかがでしょうか。

*厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
<https://www.mhlw.go.jp/content/001208247.pdf>