

日本人の睡眠は少なすぎる？ 睡眠足りてますか？

新型コロナウイルスの影響により日常生活が制限される中、ストレス状態による心身への影響が診療にも出てきています。特に、不安や不眠の相談が増えてきているように感じます。元々日本では5人に一人が不眠と言われており、寝酒やいわゆる睡眠薬を使用している方も多いと言われています。厚生労働省は現段階の科学的根拠に基づいて「健康づくりのための睡眠指針2014」(12カ条)を作成し、睡眠の重要性を啓発しています。今月はそんな「睡眠」についてです。

日本人の15歳〜64歳の平均睡眠時間は7時間22分(男性7時間28分、女性7時間15分)とされ、2018(平成30)年のOECD(経済協力開発機構)加盟30カ国のなかで最下位となりました。OECD平均(男性8時間21分、女性8時間27分)と比較しても1時間以上短く、日本人の睡眠不足がうかがえます。

睡眠薬への依存状態など、生活の質の低下が挙げられます。また社会的には、事故や病気による損害が発生するリスクに伴います。睡眠不足の代表的なものは睡眠障害(不眠症)ですが、睡眠障害国際分類第3版(※1)の定義では、「眠る機会や環境が適切であるにもかかわらず、睡眠の開始と持続、安定性、あるいは質に持続的な障害が認められ、その結果、何らかの日の障害をきたす場合」とされています。睡眠薬による治療を開始する前に、眠る機会や睡眠環境を適切に整えることが重要です。睡眠薬には、依存性

医薬も含まれており、処方日数には規制があります。2019(平成31)年4月よりそのような睡眠薬や精神安定剤を「1年以上連続して同一の用法・用量で処方している場合」に医療機関の収入となる診療報酬の減額というペナルティが課せられるようになりました。

朝日を浴びて、体内時計をリセット

睡眠についてはいまだ解明されていないことも多く、今後のさらなる研究が期待されています。現在のところ、睡

眠は体内時計の周期と疲労によって蓄積する眠気の成分によって調節されていると考えられています。起床時に2500ルクス以上の光を浴びると体内時計がリセットされます。太陽は晴れの日には5〜10万ルクス、曇りの日でも1万ルクスの明るさがあり、朝カーテンを開けて窓のそばで朝日を浴びることで達成できます。そこから15〜16時間で眠たくなる周期になります。例えば、朝6時に起床する人は、21〜22

時頃に眠たくなる計算です。また、生活の中の活動状況により眠気の成分が蓄積し、睡眠によって眠気の成分が減少します。睡眠不足が続くと、睡眠不足が徐々に蓄積し、眠気の成分が累積していきます。週末に睡眠不足を解消しようとしても1日の眠気成分の減少はわずか、慢性的な睡眠不足の解消には3週間程度かかるとの研究もあります(※2)。必要な睡眠時間には個人差があ



りますが、一般的には乳幼児期には長く、成長加齢に従って短くなる傾向があります。高齢者になると、眠くなくとも寝床に入っている時間が長くなりがちですが、徐々に明かりを暗くし、眠くなつてから床に入り、曜日に関わらず同じ時間に起床する方が、睡眠の質が良くなります。晩酌や寝酒をたしなむ方も多いと思いますが、アルコールで最初は眠気を催す効果がありますが、酔いがさめる段階で眠りが浅くなり、利尿作用から途中で目が覚めてトイレに起きるなど、眠りの質が悪くなります。

また、アルコールに身体が慣れてくることで徐々に飲酒量が増え、肝障害やアルコール依存という問題につながることも注意が必要です。1週間に3日以上眠れない場合や、途中で目が覚める、しっかりと眠っているはずなのに日中眠気があり生活に支障があるなど、睡眠に問題がある場合はご相談ください。

(※1) International Classification of Sleep Disorders, Third Edition, ICSD-3
(※2) Dement, W.C., Sports Med, 2005. 24(2): P.251-68, viii