

病院だより

みなさん、こんにちは。病院の古武です。今回は睡眠について書きたいと思います。

睡眠の重要性について

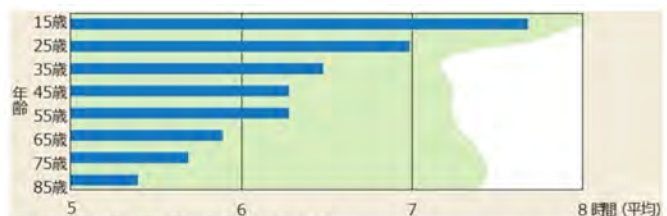
皆さんは今の睡眠に満足されていますか？睡眠はあらゆる年代において健康の増進・維持に不可欠な休養です。睡眠に慢性的な問題が生じると、日常生活に支障が出るだけでなく、脳卒中や心臓病などのリスクの上昇や死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。そのため、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することが重要です。

一方で令和元年の国民健康・栄養調査結果において、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は男性37.5%、女性40.6%であり、十分な睡眠の確保は我が国において重要な健康課題となっています。

加齢と睡眠について

睡眠薬を内服されている方もおられるでしょう。年齢とともに睡眠は変化します。加齢に伴い睡眠が浅く、短くなります。寝付きも悪くなり、途中で起きることも増えます。高齢になってから若い頃のような睡眠を望むのは無いものなだけです。一方で寢床にいる時間は高齢者ほど長いことがわかっています。睡眠時間が短くなるのに寢床にいる時間が長くなる（右図）。結果として眠れぬまま寢床で過ごす時間が増え、睡眠の満足度も低下します。

最近では65歳以上の世代において寢床にいる時間が8時間以上になると死亡リスクが上昇することが報告されています。



加齢に伴う客観的に測定された睡眠時間(青)と床上時間(緑)の変化
厚生労働省、健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)より(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>)

※棒グラフは睡眠時間、網掛け部分は床上時間です。

どのような睡眠が望ましいのか

現在、国が健康づくりのための睡眠ガイドを検討しています。そこで示されている内容をまとめたものが右の表です。ここで示されている事項は科学的根拠や日本人の現状を踏まえて設定されたものですが、実際に取り組むに当たっては個人の状況を踏まえ、可能なものから取り組んでいくと良いでしょう。

高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

睡眠の推奨事項
厚生労働省、健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)より(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>)

最後まで読んでいただきありがとうございました。ではまた。