

寝るのは好きだし役に立つ —睡眠の話し—

作業療法学科 教授 久保田富夫

日本人の睡眠について

ほとんどの方が、夜に布団に入ると、今日1日が終わったとリラックスしていると思います。私も寝るのは大好きです。しかし、睡眠時は意識を消失し、外界からの攻撃に非常に無防備になることを意味します。それでも、睡眠は生きていくうえで必要ですし役に立ちます。

近年、過労死・過労自殺などが報告され、労働者の健康管理についてニュースなどで目にする機会が増えています。特に、過労自殺に至る過程での睡眠不足は悲惨であり、あまり、睡眠不足が重なると、逆に不眠に陥ることもあります。人間は週に10時間程度の睡眠では、とても正常な思考は維持できません。

日本人の睡眠について調査結果から見てみましょう。2016年2月にNHK放送文化研究所（世論調査部）から公開された、2015年国民生活時間調査報告書（5年ごとに実施され、前回は2010年）によると、国民全体（統計による推計）の1日の睡眠時間（全員平均時間）は、平日7時間15分、土曜日7時間42分、日曜日8時間3分です。1週間で52時間の睡眠時間（1日平均では7時間26分）になります。1週間は168時間ですので、全時間の約31%を睡眠に使ったことになります。男女年層別では、睡眠時間が短いのは平日の男性30～50代、女性40・50代であり、最も短い女性50代は6時間31分であることを報告しています。通常は平日には、必要な睡眠時間が確保されず、睡眠の借金状態、これを睡眠負債と呼びます。そして、土曜・日曜にその睡眠負債を返済するリカバリー睡眠を行って、睡眠の帳尻を合わせていると考えられています。水曜日にノー残業デーが設定されているのは、睡眠負債を週末に回さず、月曜と火曜の負債を水曜日に返済して、過労死・過労自殺を防止するためです。

一方、2010年と比べ、国民全体で睡眠時間に大きな変化はありません。しかし、1970年以降の睡眠時間の変化をみると、平日は一貫して減少傾向にありましたが、今回は下げ止まった（平日7時間14分→7時間15分、土曜7時間37分→7時間42分、日曜→7時間59分→8時間03分）と報告されています。

15分ごとに睡眠を分けて見てみると、平日は2005年から、日曜日は2000年から“早起き”の傾向が進んでいます。さらに2010年と比べると平日は22時～24時、土曜は22時～22時30分、日曜は22時～22時30分と23時～23時30分で寝ている人が増えており、就寝が平日・土曜・日曜のいずれも早まっていると報告しています。また、半数以上が寝ている時刻は、高齢者では22時～22時30分に就寝する人が多いのですが、40～50代では23時30分、20代では0時となっています。高齢者は早寝早起き、若者の夜更かし傾向は昔とあまり変わってないようですね。

健康志向と睡眠への関心の高まり

近年、健康教育の推進により、国民の睡眠に対する重要性の認識も上昇しており、講演を行うと、睡眠に対しての知識が非常に高い方も増えています。健康には生体リズムを整えて規則正しい生活が重要であると言われていています。睡眠研究者に尋ねると、全員が規則正しい生活、すなわち生体リズムはとても重要だと答えるでしょう。しかし、睡眠研究者は基本的に規則正しい生活をしていません。その理由は、皆さんのお察しの通り、夜に仕事をしていることが多いからです。睡眠研究者の一番苦手なことは、規則正しい生活でしょう。夜間にしっかり睡眠を取れない方はどうしたらいいのでしょうか。短時間の昼寝は夜間の睡眠負債を解消し、午後の活動の活力になります。しかし、昼間はなるべく長時間の昼寝を控えましょう。どうしても辛い場合は、昼休みに10～15分の昼寝をしましょう。それ以上寝てしまうと、深い睡眠段階に入ってしまう、寝なければよかったと思うほど辛く眠気を引きずるような睡眠慣性という状態になります。

日常生活で注意しなければならないこと

今、注目されているのが、スマートフォンのブルーライトの問題です。厚生労働省も寝る前にスマートフォンを長時間見つめると、ブルーライトを浴びて、生体リズムに影響を与えることに注意を呼びかけています。また、人は深部体温が1日に約1度変動します。深部体温は体の体表温度ではありません。直腸の温度です。人の深部体温と睡眠には関係があります。加齢とともに活動量が減少すると、生活にメリハリがなく、テレビなどを見て過ごす時間が長くなります。すると、深部体温は平坦化し、あまり変化しなくなります。昼間も、うとうとして過ごすことが多くなり、夜の寝付きも悪くなります。そのような方は、可能な範囲で軽く運動を習慣化しましょう。適度の運動は体力を維持し、筋肉の維持に役立つだけでなく、深部体温のメリハリが生まれ、夜間の睡眠が改善します。無理をせず、毎日続けることが重要です。高齢になったら、なるべく昼間は用事を作り出かけましょう。光を浴びることは、生体リズムを整えることにも有効です。多湖輝氏は自著（100歳になっても脳を元気に動かす習慣術教養と教育）の中でボケない秘訣として「キョウヨウって言うのはね、教養じゃなくて、今日、用があること。キョウイクとは教育ではなく、今日、行くところがあるってことなんだよ」と述べています。健康を維持するためには自分で用事を作って、活動しなくてはならないようです。

自分を守るために今すぐ行うこと

今、私たちが睡眠に関連してすぐ始められることは、睡眠日誌をつけることです。睡眠日誌とは何でしょう。眠った時間と起きた時間を毎日記入しましょう。可能であれば、夜中に何度起きたか、寝付き・寝起きはどんな感じだったか記入すれば完璧です。睡眠はあまり気にすると逆に不眠となってしまうこともあります。しかし、睡眠日誌を記入することで、生活リズムの乱れや健康の見守りに役に立つことでしょう。健康には心と体の両面からアプローチすることが重要です。さっそくあなたも今日から始めてみましょう。

参考文献

- 1) NHK 放送文化研究所 (世論調査部). 2015 年国民生活時間調査報告書, 2016
- 2) Brooks A, Lack L. A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recuperative?. *Sleep*. 2006 Jun;29(6):831-40.
- 3) 内村直尚. 高校生における昼寝 (午睡) の効果. *睡眠医療* 5. 2011:439-441.
- 4) 厚生労働省. 健康づくりのための睡眠指針 2014(2014)
- 5) C.A. Czeisler, et al. : *Science*, 210, 1246-1247(1980)
- 6) Kubota T, Uchiyama M, Suzuki H, Shibui K, Kim K, Tan X, Tagaya H, Okawa M, Inoue S. Effects of nocturnal bright light on saliva melatonin, core body temperature and sleep propensity rhythms in human subjects. *Neurosci Res*. 2002 Feb; 42(2):115-22.
- 7) 多湖輝. 100 歳になっても脳を元気に動かす習慣術教養と教育. 日文新書, 東京, 2011
- 8) 久保田富夫. 睡眠・栄養・運動. 濱口豊太. 標準作業療法学専門分野 日常生活活動・社会生活行為学. 医学書院, 東京, 2014:171-180