

# けんこう静岡

## 第145号

令和3年  
(2021年)  
4月1日(木)

季刊 1部50円 年200円  
(送料税込)

発行所  
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net/

(静岡事務所)	〒421-1292	静岡市葵区建徳1-3-43	(054)278-7716
(藤枝健診センター)	〒426-0053	藤枝市善左衛門2-11-5	(054)636-6461
(総合健診センター)	〒426-8638	藤枝市善左衛門2-19-8	(054)636-6460
(沼津事務所)	〒410-0011	沼津市岡宮1210-1	(055)921-1934
(浜松健診センター)	〒435-0006	浜松市東区下石田町951	(053)422-7800

発行責任者 石黒 満 印刷 松本印刷株式会社

# 「睡眠力と覚醒力を高めて健康になりましょう」



### 【現代人の眠りが危ない】

健康的に暮らすために良い眠りが大切なことは、皆さんの共通した認識かと思えます。しかし、NHK放送文化研究所が5年毎に実施している「国民生活時間調査」によると、戦時下(1941年)には午後10時50分であった「90%以上の人が就寝する時刻」が今世紀に入ってから(2015年)午前1時まで後退しています。とは言え、登校や通勤を考えると起床時刻を遅らせる訳に行きませんので、結果として、われわれ日本人はどんどん眠らなくなっているのです。勿論、社会の高度文明化が私たちのライフスタイルを大きく変えて、「早寝早起き」が容易でなくなっていることは否めません。それでも、蔓延する睡眠不足が放置されると、心身の不調だけでなく交通事故や産業事故の増加など様々な社会問題を引き起こされるのです。今日は、日々の暮らしの中で皆さんの睡眠力を高めてくれる「ちょっとしたコツ」をお話ししてみようと思います。

### 【睡眠負債の気をつけよう】

先の「国民生活時間調査」における2015年の結果では、平日の平均睡眠時間は7時間15分となっています。一見すると、必要な睡眠時間が確保されているようですが、データを細かく見ますと、20歳代と40歳代という「勤労世代」で睡眠時間の足りない方が多くなっています。慢性的な睡眠不足が怖いことは実験的に証明されています。(Van Dongenら2003)によると、1日あたり1時間の睡眠不足状態(6時間睡眠)を続けた場合、10日後には注意力や集中力が徹夜明けと同等のレベルまで低下したのです。日々の睡眠不足、すなわち、十分な休息と回復が図られていない状態が不良債権のように積み重なると、心身に悪影響を及ぼし始めます。これを「睡眠負債」と呼び、放置すると生活の質や仕事上のパフォーマンスといった覚醒力が低下するだけでなく、うつ病、がん、認知症に罹患するリスクが高まります(いずれも5~6倍)。

### 【睡眠の返済方法とは】

皆さんの眠りが債務超過に陥っているとしたら、速やかに返済して健康的な日常を取り戻すことが求められます。この場合、平日の睡眠不足を週末の寝だめで取り返すという「一括払い」には殆ど意味のないことが知られています(Vgontzasら2013)。無理のない

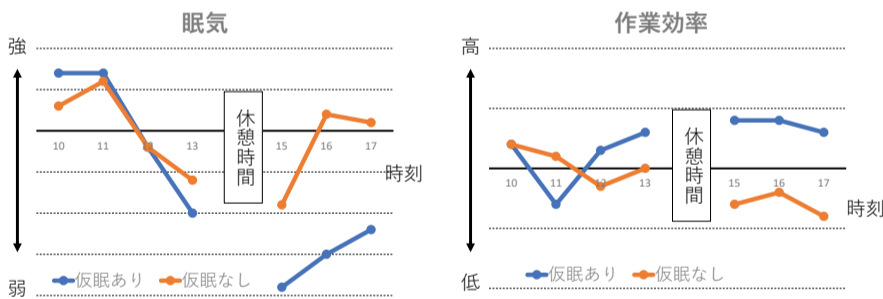
地方独立行政法人 静岡県立病院機構  
静岡県立こころの医療センター  
副院長 大橋 裕

返済方法は、「適切な睡眠を適切なタイミングで」とることに尽きます。そのためには、仕事中心、スマホやPCで夜更かしなどの生活習慣を是非とも見直して下さい。頑張つて7時間+αの睡眠時間が確保できた方は、起床後にカーテンを開けて朝日を浴びるようにしてみてください。太陽光線は視神経を介して脳内にある生物時計を活性化してくれます。もう一つ、「睡眠負債」への対処法としてお勧めなのが短時間の昼寝です。実は、ランチタイム(14時頃)の時間帯には、健康的な睡眠を確保している人でも覚醒度が低下することが知られています。皆さんの

も、昼休みを終えて午後の業務に取り掛かった途端、耐えがたい眠気に襲われた経験があるのではないのでしょうか。この時間帯に20分程度の短い仮眠をとることで、強い眠気が解消されて作業効率が格段にアップすることが報告されています(Hayashiら1999;図1)。この実験結果を応用すれば、昼休みに20分(10分でも、15分でも構いません)程度の仮眠をとることで、スッキリと午後の業務に当たることができると思えます。実際、眠気に対する先行投資とも言える取り組みを「power nap」として推奨している企業や自治体があるのです。

今回のコラムでは、現代人の多く、特に、働き盛りの皆さんが「睡眠負債」に陥っていること、これは放置しておけない喫緊の課題であることを指摘しました。必要な睡眠時間を確保すること、太陽光線を脳内に取り込むこと、「power nap」でパフォーマンスを向上させること、明日から早速これらを意識して頂き、睡眠力の向上を図って下さい。「睡眠負債」を完済することができた時、皆さんの健康度も覚醒度も格段にアップして、日々の暮らしと業務が充実することと思えます。

図1: 短時間仮眠が眠気と作業効率に及ぼす影響



14時の休憩時間に20分の仮眠をとったグループと仮眠をとらなかったグループで、眠気と作業効率の変動を測定した (Hayashi et al.,1999を改変)



## 年一回は健康チェックを!

健康はあなたの財産です  
すこやかな明日のために

## 人間ドック 脳ドック ものわすれドック

総合健診センター ヘルスポート  
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8  
TEL 054-636-6460  
FAX 054-636-6465  
☎ 0120-39-6460