

# 現行の指針への意見

---



京都工芸繊維大学 大学院工芸科学研究科  
デザイン経営工学部門

小山 恵美

# 現行指針で問題点と考えられること

- ① キーワード「快適な睡眠」 これてよいか？
  - 快適な睡眠 その定義は？ はっきりしないのでは？
  - 快適＝健康づくりにつながる とは限らない
  - 「健康睡眠」を提唱する必要性
  
- ② 健康づくりのための睡眠；（個人の）最終目標は何？
  - 健康増進・病気予防は確かに重要、動機づけとしては？
  - 理想的な生活習慣を得ることが難しい現実の社会状況
  - 個人のQOL目標を達成するためのマネジメントの必要性

# 現行指針 問題点①

キーワード「快適な睡眠」 これてよいか？

- ・快適な睡眠 その定義は？ はっきりしないのでは？  
類似の心身の状態； 5W1Hにより「快－不快」差異あり
- ・快適＝健康づくりにつながる とは限らない  
(例) 朝の2度寝、美味夜食後就寝、  
寝室温度制御完璧 …
- ・「**健康睡眠**」を提唱する必要性

# 「健康睡眠」に求められる要件

(小山、睡眠環境と寝具『睡眠編』、pp.62-64、2013)

- (a)体温や自律系などの概日リズムが外界の24時間昼夜変動に同調し、適正な振幅を確保している(昼と夜のメリハリが明瞭である)こと。
- (b)それらの概日リズムと睡眠-覚醒のサイクルとが内的脱同調せず、両者の位相角(たとえば体温リズムが下降する途中のどのタイミングで睡眠が始まるか)が安定していること。(a)とあわせると、睡眠-覚醒のサイクルの規則性が確保されていることになる。
- (c)個人に必要な睡眠の量(時間)が確保され、日中に過度の眠気や意図しない居眠りが生じないこと。さらに、日中の心身の状態が自分の生活スタイルにとって適切な状態であること。
- (d)睡眠の安定性が確保されていること。すなわち、ノンレム-レム睡眠のサイクルがある程度規則的で中途覚醒が少ないこと。さらに、睡眠前半に必要な徐波睡眠を確保し、睡眠中盤から後半にかけて出現するレム睡眠が覚醒などで途切れず、ある程度まとまりがあること。
- (e)概日リズムおよび睡眠-覚醒のサイクルと個人の生活サイクルとの位相角が適切であること。たとえば、起床すべき時刻より少し前に体温の最低点が過ぎ、体温が上昇し始めるなど覚醒の準備が整った頃に起床できること。
- (f)就寝してから入眠するまでに過度の時間を要しないこと。つまり、睡眠潜時が気にならない程度の長さであれば問題はなく、逆に潜時が極端に短い(数分以内)ことは睡眠量不足の可能性もあるので適切でない。
- (g)睡眠の終了(覚醒の開始)から起床して行動を開始するまでの推移が円滑であること。つまり、寝起きが時間的にも主観的にも良好であること。
- (h)睡眠について主観的な満足度(熟眠感など)が得られていること。
- (i)日中の状態について、過度の疲労感がなく、主観的な満足度(意欲など)が得られていること。

## 現行指針 問題点②

健康づくりのための睡眠；（個人の）最終目標は何？

- ・健康増進・病気予防は確かに重要、動機づけとしては？  
あまり明るくない後ろ向きの印象  
前向きに；「健康睡眠」によって自分の目標とするQOLが実現できる
- ・理想的な生活習慣を得ることが難しい現実の社会状況  
わかっちゃいるけど・・・できない状況で何を優先するか
- ・個人のQOL目標を達成するためのマネジメントの必要性  
**睡眠(生活)習慣マネジメント** の考え方が欠如  
構成ストーリーを理解しづらい  
「睡眠環境」が狭義に解釈されている

# わかっちゃいるけど・・・できない

## 一見当たり前で自然な生活

- 昼間しっかり「**覚醒**」して生活を充実させる
- 夜間良質な「**睡眠**」をとって心身をメンテナンス
- 規則正しい生活
- バランスの取れた食生活と適度な運動

## 現代社会でどのくらい実現できているか？

- 「**24時間社会**」の影響は無視できない
- 昼夜の区別が希薄になることの弊害は？

## どのように解決すればよいか

- 健康的な生活を送ること自体が新しいストレスになり、生活習慣改善に至らない場合もある
- 自分が実現したい **生活の質を上げるQOL目標**を作る

# 睡眠(生活)習慣マネジメントの概要

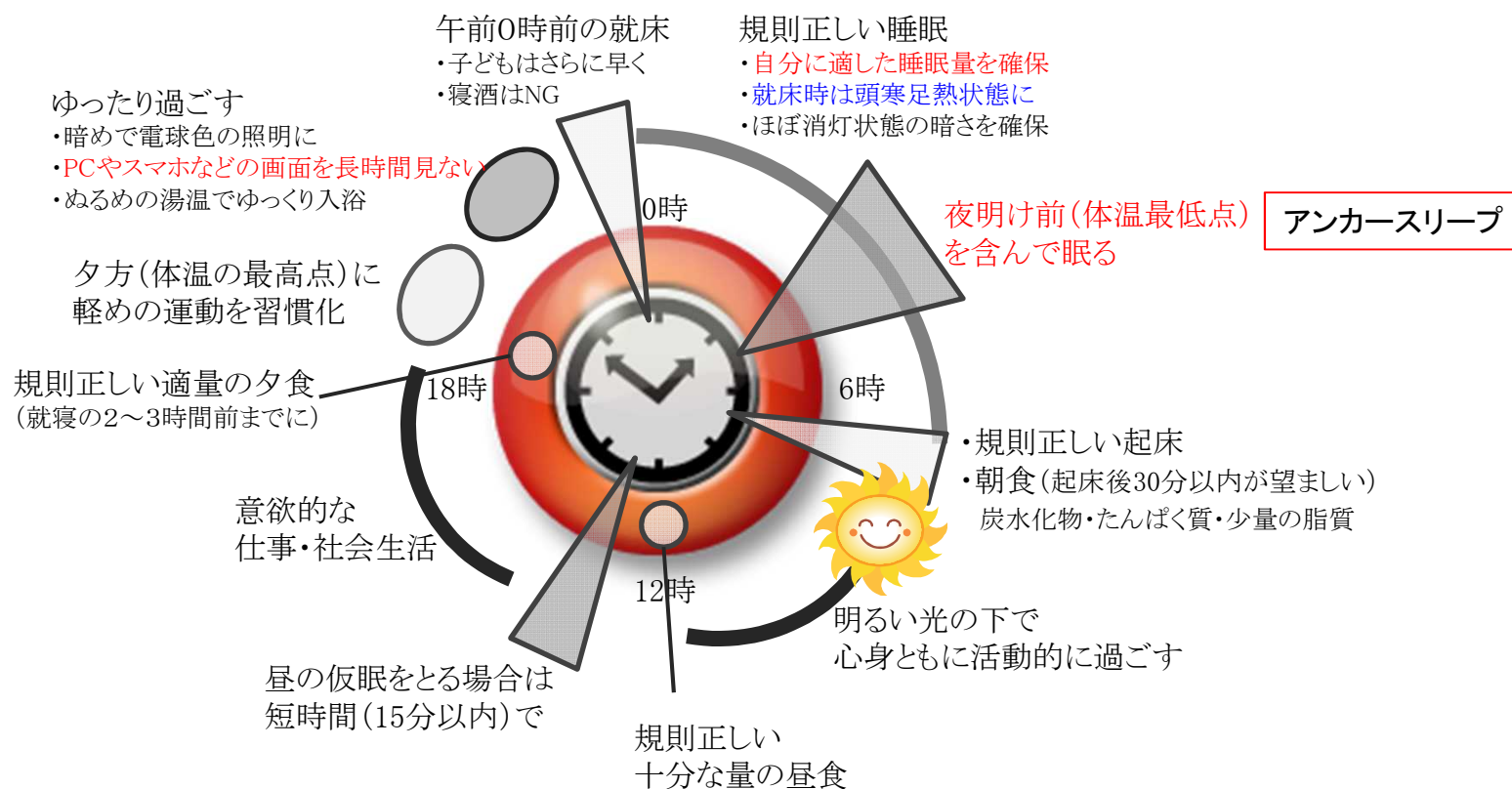
- ☆ 自分の生活習慣を実態記録に基づいて見直し、**目標とするQOL**に対する課題をはっきりさせる
  - 就寝-起床を主体とする**生活習慣の記録**
  - 記録(睡眠日誌)の解析と問題点の抽出; **睡眠を振り返る**
- ☆ 問題点解決のための**生活目標の設定**
  - 生活満足度を高める「**QOL最終目標**」を設定
  - 最終目標実現にいたる**生活習慣改善の実施目標**を設定
- ☆ 目標達成のための**対応策検討と実施**
  - 概日リズムの規則性の確保; 同調因子強化
  - 日中や就床前の良好な覚醒状態の確保
  - 良好な睡眠環境の整備
  - 就床前のリラックスと睡眠への脳の準備



# 補足資料



# 概日リズムを調整するための 時間帯別生活行動の例(交替勤務でない場合)



(白川 1999, 図22, p90 を参考に作図)

# 「睡眠」の定義からみた睡眠環境

## 夜間の睡眠環境

脳が自然に眠ろうとする力を妨げないよう整備すると解釈すべき

生活環境による何らかの刺激が睡眠中枢に直接作用して良質睡眠をもたらすわけではない

## 睡眠

- 動物個体の行動の活動水準が低下した状態
- 個体の生理的な必要性により脳内睡眠中枢の働きで発生し調整される
- 容易に覚醒しうる可逆的な生理現象

感覚器から入力される物理的刺激の増大は、一般的には覚醒反応

## 睡眠中の身体の状態

- 感覚神経系の閾値の上昇、外界の刺激に対する反応低下
- 骨格筋の弛緩とそれによる特徴的な睡眠姿勢
- 自律神経系機能の変化による副交感系優位なエネルギー保存状態
- 人間; 脳の休息による意識水準の低下、熱放散現象

「ねぐら」としての安心感も重要

中枢体温が低下、手足など末梢から放熱

## 環境適正範囲の考え方;生活環境全般

- 過ぎたるは及ばざるが如し
  - 適正な環境条件には**範囲が存在する**
  - 季節により適正範囲が変化
  - 人間の**環境適応能力**;暑さ・寒さへの慣れ など
- 快適＝健康 とは限らない？
  - 気持ちが良い条件の**連続が適正か？**
  - 人間の**環境適応能力**はどうか？
- 時間・空間による**適正範囲変動**;適応にも限界が
  - 1日の時間帯による変動
  - 空間による変動
- ひとつの環境だけの制御では対応できない可能性
  - 例: 太陽光 (光の覚醒作用+温熱...)

# 睡眠(生活)習慣のマネジメントが必要

## QOL (quality of life) をどう維持向上させるか

- 理想のとおりにはやっていけない現代社会
- 自分のライフスタイルをどのように設計するか？

## 目標を設定する

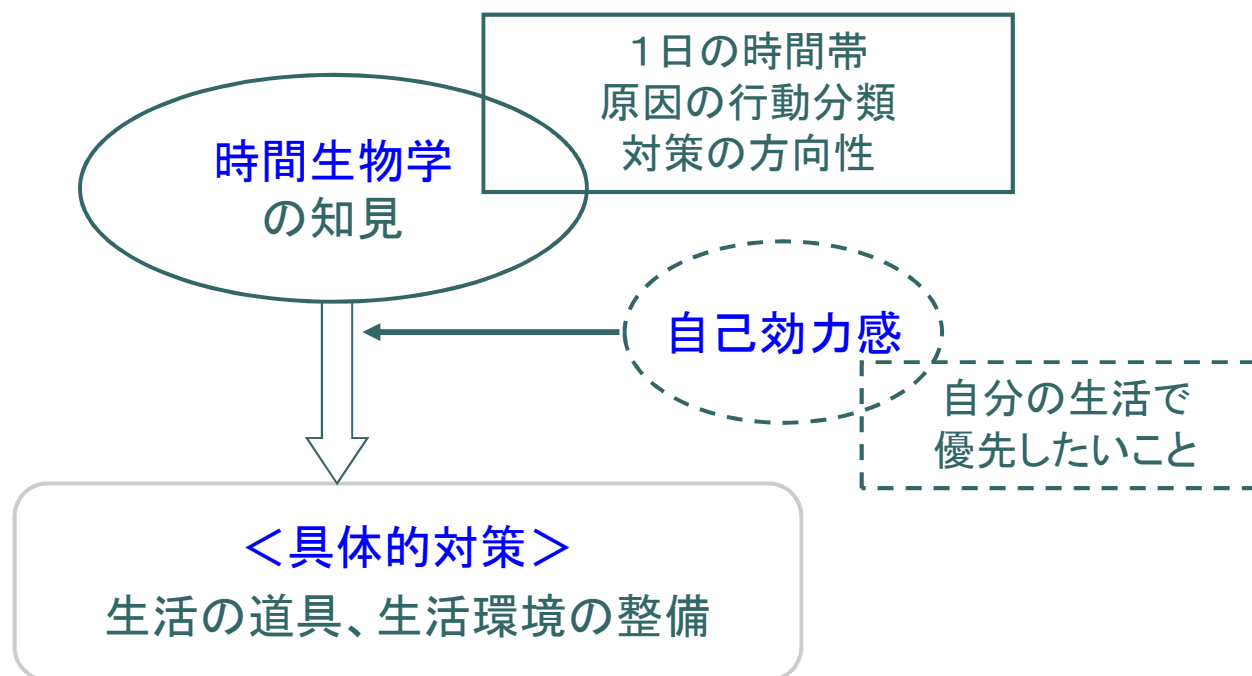
- 自分の生活リズムの現状を知って問題意識を持つ
- どのような点を解決したいか
- 生活の満足度をどう考えるか

## 時間生物学的生活習慣マネジメントの考え方

- 自分の生活リズムの特徴を知って対応を考える
- 1日の時間推移に適合した方法を考える
- 生活習慣の改善のみを目標にしない

# 時間生物学的な生活習慣マネジメントの考え方

時間生物学の知見を日常生活で実践可能な具体的な行動として提示することにより、生活者の日常生活における問題点の解決や「生活リズム」の活性化を図り、健康増進を支援するための生活習慣マネジメント手法



\* 時間生物学: 生物のリズム現象(自律的な振動現象)を解析し、その機構や適応機能を研究する学問分野。生物リズム(biological rhythm)のなかでも、特に、半日・1日・1週間・1ヶ月・1年などの環境サイクルと似た周期を持つものを対象とする。