

第1回検討会の議論のまとめ

1. 指針の対象者と利用者について

- 対象者は、睡眠に関する疾病にかかっていない健康な人の他に、有病率の高い疾病で医療の対象となっている人を含めた広い範囲とすべき。
- 指針の使用者の違いを考慮した書き分けも必要。

2. 基本的な指針の方向性について

- 健康づくりを目的とした内容を指針の基本とすべき。
- 科学的根拠に基づくこと、ライフステージ別に検討すること、生活習慣病・こころの健康に関する記載を充実することが必要。
- 漠然と「快眠」の文言を用いるのではなく、「健康(な)睡眠」(健康・QOL向上のための睡眠)を目標とすべき。
- 健康日本 21(第二次)の他の項目と整合性のある指針とすべき。
- 睡眠不足予防については、勤労者と共に子育て世代、介護者、交代勤務従事者というライフスタイルの観点も重要。
- 「忙しくて眠れない人」には眠るように、「眠れなくて不安な人」には無理して寝ようとしないように普及啓発をすることが重要。
- 青年世代や勤労世代の、短時間の睡眠を美德とする風潮には警鐘をならすべき。
- 睡眠不足による集中力低下や事故防止の観点も重要。
- 重要な点を簡潔に示す重み付けが必要であり、メッセージの打ち出し方も重要。
- 個人の行動変容のみでなく、社会の変化も重要であり、そのためには、指針のさらなる普及(キャンペーン、健診・保健指導での活用等)が必要。

3. 生活習慣の改善の重要性について

- 薬物療法だけにこだわらず、カフェインの使用やリラクゼーションなどを含めて、生活習慣の改善に焦点をあてた保健指導の具体的な方策を示す項目が指針の中心に位置づけられるべき。
- 保健指導では個々人の生活習慣に合致した目標設定が重要であり、そのためには、自己管理(記録をとり、振り返ること)を支援することが重要。(特に寝具などは個人差が大きいことから、記録を基にして自己管理することが重要。)

4. 個別の事項について

- 喫煙は、寝付きを悪くするのみならず、そもそも健康に悪いことも強調すべき。
- 眠気だけでなく、慢性疲労も睡眠に関係することを指摘すべき。
- 日中の行動(食事、運動等)の注意点についても記載すべき。
- 記憶の定着については短期的な知見は得られているが、長期的な知見はなく、特に認知症との関係についての根拠は乏しい。
- 睡眠時無呼吸では肥満と共に飲酒も重要な要素。
- 睡眠時無呼吸においても CPAP 導入だけでなく、生活習慣の改善が重要。
- 認知行動療法(CBT)の要素についても記載すべき