

解説編改定案

健康日本 21（第二次）に即した
睡眠指針への改訂に資するための疫学研究
研究班

平成 26 年 2 月 24 日

1. 自らの睡眠の見直しと重要性

良い睡眠で、からだの健康づくり

良い睡眠で、こころの健康づくり

良い睡眠で、事故防止

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間が不足していたり、睡眠の質が悪化すると、生活習慣病のリスクにつながるということがわかってきました。

不眠症がうつ病のようなこころの病につながる事も示されています。睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。

本指針では、基本的な睡眠の見直し行い、適切な量の睡眠を確保し、睡眠の質を改善し、睡眠障害に早期から対応することで、からだとこころの健康づくりや事故の防止を目指しています。

2. 睡眠と健康づくり

定期的な運動は良い睡眠をもたらす

朝食はこころとからだのめざめに重要、夜食はごく軽く

睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする

就床前の喫煙は寝つきを悪くする

健康と睡眠は深い関係があり、良い睡眠が得られる生活習慣と健康をもたらす生活習慣には多くの共通点があります。定期的な運動習慣や規則正しい食生活は、生活習慣病良い睡眠をもたらす不眠症の予防・治療に有効ですが、やこころの健康づくりに役立ちます。

運動は入眠困難や中途覚醒を減らし、また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。これらにより、睡眠覚醒リズムにメリハリをつけることができます。一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。

さらに、就寝前にリラックスすることは入眠を促すには有効ですが、飲酒や喫煙はかえって睡眠の質を悪化させるため控えた方が良いでしょう。睡眠薬代わりに寝酒の習慣を持っている方が少なくないといわれています。アルコールは、睡眠薬代わりに少量連用した場合でも、慣れが生じて量が増えていきやすいことが知られています。アルコールを使うと、入眠を一時的に促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、かえって熟眠感が得られません。ニコチンには覚醒作用があるため、入眠前の喫煙は入眠を困難にし、睡眠を浅くします。

寝酒や喫煙習慣は、様々な生活習慣病の発症・重症化の危険因子にもなり、これにより直接的に睡眠の質を下げるのみならず、睡眠時無呼吸のリスクを増加し、二次的に睡眠を障害する可能性も指摘されています。

3. 睡眠と生活習慣病

睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める

睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる

肥満は睡眠時無呼吸のもと

睡眠時間が不足している人では、高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクが高いことがわかっています。また、不眠がある人でも、生活習慣病のリスクが高いことがわかってきました。このため、睡眠不足や不眠を解決することで生活習慣病の発症を予防することが示されています。

睡眠時無呼吸は、治療しないでおくと高血圧、糖尿病、ひいては不整脈、脳卒中、虚血性心疾患等の危険性を高めます。さらに睡眠不足や不眠は、高血圧や糖尿病等の危険性を高めます。過体重および肥満があると、睡眠時に気道（喉の空気の通り道）が詰まりやすくなり、睡眠時無呼吸の発症や重症化を引き起こす危険性を高めます。このため、肥満にならないことが、睡眠時無呼吸の予防のためには大切です。

4. 睡眠とこころの健康・休養

眠れない、休息感がなく日中もつらい時にはうつ病の可能性も

不眠症はうつ病の危険性を高める

睡眠による休養感はこころの健康に重要

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、眠っても疲れが取れない等の不眠症状は、こころの病気の症状として現れることがあります。特に、眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心が薄れるとともに、好きだったことも楽しめないといったことが続く場合には、うつ病の可能性があります。

うつ病になると 9 割近くが何らかの不眠症状を伴い、中でも睡眠による休養感の欠如は、最も特徴的な症状と考えられています。不眠の症状がある人は、うつ病にかかりやすいということも知られるようになりました。睡眠時間が不足していたり、不眠症のため就床しても眠れなかったりして、睡眠による休養感が得られなくなると、日中の注意力や集中力の低下、頭痛やその他のからだの痛みや消化器系の不調などが現れ、意欲の低下が出現することがわかっています。

このため睡眠による休養感はこころの健康に重要です。

5. 人それぞれの健康的な睡眠

睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、年齢にあった必要量を
睡眠時間は加齢で徐々に短縮
歳をとると朝型化 男性でより顕著
日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

睡眠時間については、日本成人では6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占め、標準的な睡眠時間と考えられます。睡眠時間は、季節による日の長さと連動して変動し、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化を示します。

夜間に実際に眠ることのできる時間、つまり一晩の睡眠の量は、成人してから加齢により徐々に減っていきます。夜間睡眠時間は10歳代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、その後20年経って、45歳には約6.5時間、さらに20年経って65歳になると約6時間というように、健康で病気のない人では20年ごとに30分ぐらいの割合で減少していくことがわかっています。一方で、夜間に寢床で過ごした時間は、20～30歳代では7時間程度ですが、中年以降では徐々に延長し、75歳になると7.5時間を越えてきます。

日本人の睡眠時間が、先進国で最も短いということが言われていますが、これらは実際に眠った睡眠の量を調べた調査ではなく、寢床で過ごした時間を尋ねた調査による結果を述べたものです。つまり、生活習慣として横になっていた時間を示すもので、朝に覚醒してから寢床で新聞を読んだりするような文化圏では長く、朝に覚醒すると直ちに離床するわが国のような文化圏では短くなる傾向があります。昔から、年をとるとだんだん早寝早起き傾向が強まり朝型化することが知られていますが、加齢による朝型化は男性でより強いことがわかっています。

個人差はあるものの、大方の人にとって必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満のあたりにあると考えるのが妥当でしょう。睡眠時間と生活習慣病やうつ病との関係などからも言えることですが、これ以上長く睡眠をとったからといって健康になるわけではありません。生まれつきの個人差というものを勘案すると、若い時より少し短くなっていて当然であるということを知っておくことと、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であるということになるでしょう。

6. 自ら創り出す快適な睡眠

自分に合ったリラックス法が眠りを誘う

自分がリラックスできる環境づくり

就寝前の刺激物を避ける

眠りにともなって、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、休息、つまり睡眠に入っていきます。スムーズな眠りを引き出すコツは、リラックスした状態を持てるように工夫し、目覚めた状態から睡眠への移行を助けてあげることです。リラックスした状態のためには環境づくりが重要となります。入浴については、ぬるめと感じる湯温で適度な時間ゆったりと入浴することが大切です。

寝室環境も睡眠に影響を与えます。寝室の温度や湿度も睡眠に影響します。寝室の照明は明るすぎないものであれば、必ずしも真っ暗にする必要はなく、自らの好みで調整することが大切です。室温や温度は心地よいと感じられる温度が基本となります。気になる騒音はできるだけ遮断する方が良いでしょう。

就寝前4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げ、中途覚醒を増やす可能性があります。カフェインは覚醒作用を持っており、コーヒー、緑茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などにも多く含まれています。また、カフェインは利尿作用も持っており、夜中に尿意で目が覚め中途覚醒の原因にもなります。カフェインの作用は3~4時間程度持続するため、良い睡眠のためには、夕食後はカフェイン摂取を控えましょう。

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、脳の興奮を促し、眠りへの移行を妨げます。自分にあった方法で、心身ともにリラックスするよう心がけて、眠たくなってから寝床につくようにすることが重要です。

7. 若年世代の夜更かし習慣予防

子供には規則正しい生活を
休日に遅くまで寢床で過ごす
と夜型化を促進
朝目が覚めたら日光を取り入れる
子供の就床消灯後の活動は睡眠を悪くする

思春期になると、子供達は夜更かしをするようになります。思春期から青年期にかけては睡眠時間帯が遅れやすい時期ですが、さらに通学時間の延長や課外活動時間の増加などにより、こうした傾向が促進されます。

10歳代の学生では、世界的に平日と比べて休日は起床時刻が2～3時間程度遅くなることが示されています。これは平日における睡眠の不足を解消する意味がありますが、一方で体内時計のリズムを乱すために、休日後、登校日の朝の覚醒・起床を困難にさせることとなります。2日にわたって起床時刻を3時間遅らせた生活をすると、10歳代の高校生では体内時計が45分遅れることがわかっています。こうした週末の睡眠スケジュールの遅れは、夏休みなどの長期休暇後に大きくなります。

1日の活動・休止つまり、覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットし、1日の時を刻んでいます。光による朝のリセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。起床時刻が遅くなると全体に夜型化してしまう原因は、遅くまで暗い寝室で過ごすことで起床直後の太陽光によるリセットがうまく行えないために、夜の睡眠の準備が遅れ、さらに朝寝坊の傾向を促進することにあります。

若年者では、夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がずれていくことがあります。このため就寝後の携帯電話、メールやゲームなどで起きていることは、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。

8. 勤労世代の睡眠不足予防

年齢にあった睡眠時間を確保する習慣

睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる

蓄積すると回復に時間がかかる

午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善

必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なり、また、加齢とともに変わります。ひとり一人が、自分にとってちょうど良い睡眠時間を知ることが大切です。自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気や、休日の寝坊や昼寝の程度に注意すると良いでしょう。これらの程度が強くなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えて良いでしょう。

睡眠不足は、注意力や作業能力を低下させ、生産性の低下、事故やエラーの危険性を高めます。自分では眠気による作業能率の低下に気が付かないこともあります。忙しい職場では、睡眠時間を削って働くこともあるかもしれませんが、それが続くと知らず知らずのうちに作業能率の低下をきたしたり、産業事故等の危険性を増やすことがあります。また、睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。

仕事中に眠気が生じて作業効率が低下するときは、20～30分程度の短い昼寝をとるのが効果的です。ただし、長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

9. 熟年世代の睡眠と覚醒のメリハリ

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣

適度な運動は睡眠を促進

健康な睡眠を確保するための、睡眠時間、睡眠パターンは加齢による影響を強く受けます。概して、高齢になるほど必要な睡眠時間が短くなり、若年期の睡眠習慣からは大きく変化します。無理に長時間眠ろうと床に留まることは、かえって睡眠の質を低下させ、熟睡感が減るため、注意が必要です。適切な睡眠時間を確保できているか評価する上で、日中しっかり目覚めて過ごせているかも一つの目安になります。

日中に長い時間眠るような習慣は、昼夜の活動・休息のメリハリをなくすことにつながり、夜間の睡眠が、浅く不安定になりがちです。日中に適度な運動を行うことは、昼間の覚醒の度合いを向上・維持し、睡眠－覚醒リズムにメリハリをつけることに役立つと考えられています。これは、主に中途覚醒の減少をもたらし、睡眠を安定させ、結果的に満足度の向上につながります。

また、運動は、睡眠への恩恵のみならず、加齢により低下する日常生活動作（ADL）の維持・向上や、生活習慣病の予防にも寄与します。ただし、過剰な強度の運動はかえって睡眠を妨げ、けがなどの発生にもつながる可能性があるために、まずは無理をしない程度の軽い運動から徐々に導入するのが良いでしょう。

10. 眠りたくても眠れない人への対策

眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝付きを悪くする
眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

年齢、季節や、その日の身体活動量によって必要な睡眠時間は大きく変化します。寝つける時刻も季節や日中の身体活動量などにより変化し、毎日同じ時刻に寝付くことは難しいことです。さらに、就寝する1～2時間前の時間帯は一日の中でもっとも寝付きにくい時間帯であるため、寝付ける時間より意図的に早く床に就いても早くに寝付くことはできません。就床時刻はあくまで目安であり、その日の眠気に応じて「眠くなってから床につく」ことがスムーズな入眠の近道です。

不眠がちになると、床にいる時間を長くして不眠を解消しようと、早めに床に就きがちですが、「眠れないのではないか」という不安を助長することにもなり、かえって逆効果となります。「今夜も眠れないのではないか」と心配している場合、眠ろうとすればするほど目がさえて眠れなくなってしまいます。こうした場合、一旦床を出て、リラックスできる音楽などで気分転換し、眠気を覚えてから再度入床するようにするとよいでしょう。

寝付きが悪いばかりではなく、眠りが浅く何度も夜中に目が覚めてしまう場合は、床で過ごす時間が長すぎる可能性が考えられます。眠れる時間は年齢、季節、その日の運動量によって毎日変化するため、床に入る時間を遅らせても、朝起きる時間は遅らせず、できるだけ一定に保ちましょう。床に居る時間を短縮させることが、かえって睡眠の質を向上させることにつながり、かつ早起きして朝一番に浴びる太陽光が、当日の入眠時間を安定させる効果を発揮することが報告されています。

1 1. 睡眠中の変化への対策

**睡眠中の激しいいびき・呼吸停止や手足のびくつき・むずむず感は要注意
眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談**

睡眠中の心身の変化の背景に、専門的な治療を要する病気が隠れている場合があるため、注意を要する場合があります。睡眠中の激しいいびきは、喉のところで呼吸中の空気の流れが悪くなっていることを示すサインで、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠中の呼吸に関連した病気の可能性があります。睡眠時無呼吸症候群では、適切な治療により、症状が改善し、高血圧や脳卒中の危険性が減ることが示されています。このため、睡眠時無呼吸症候群の予防と早期発見が重要な課題です。また、足のむずむず感はレストレスレッグス症候群、睡眠中の手足のびくつきは周期性四肢運動障害の可能性があります。これらの病気があると、一定時間眠っても休息感が得られず、日中に異常な眠気をもたらすことがあります。専門的治療を行えば改善するものです。歯ぎしりも背景に、咬合の異常があることが多く、頭痛や頸部痛などを引き起こすことがあります。いずれも医師や歯科医師に早めに相談することが大切です。

また、うつ病では、早朝に目が覚めたり、熟睡感がないなどの特徴的な不眠を示します。こうした特徴的な睡眠障害を初期のうちに発見し適切に治療することにより、うつ病の悪化を予防することにつながります。夜間に、きちんと睡眠時間が確保されていても日中の眠気や居眠りで困っている場合は、ナルコレプシーなどの過眠症の可能性もあるので、医師を受診し適切な検査を受け、対策をたてることが大切です。

1 2. 睡眠の問題は専門家に相談

専門家に相談することが第一歩

薬剤は専門家の指示で使用

寝つけない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強いことが続くなどの睡眠に問題が生じて日中の生活に悪い影響があると感じた時は、早めに相談することが重要です。例えば、ひとり夜眠れないでいるのはつらいだけでなく、孤独感を感じるものです。そのつらさは家族にもなかなかわかってもらえないことがあります。そのため、相談できる人を持つことは大きな助けとなります。苦しみをわかってもらうだけでも気持ちが楽になり、睡眠習慣についての助言で改善する可能性があります。また、よく眠れない、あるいは日中眠たくて仕方ないなどの自覚感が「からだやこころの病気」の徴候の場合があります。医師、歯科医師、保健師、薬剤師など身近な専門家に相談することが大切です。

睡眠薬などの薬を用いて治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守ることが重要です。薬剤師から具体的な服薬指導を受けることも重要です。また、薬とお酒とを一緒に飲まないことは特に重要です。お酒と睡眠薬を同時に飲むと、両方の効き目が強く出て危険です。疑問や不安ある場合、睡眠薬を飲み始めて気になる症状が出た場合には、医師や薬剤師に相談しましょう。