

北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第755号 平成26年6月19日

睡眠指針

世の中には、不眠に悩まされている人は少なくないようです。

しばしば先輩方から、ゆっくりと寝ていたいのに年齢と共に早く目が覚めるようになってしまい困る、という話を耳にします。NHKラジオ「深夜便」には沢山のリスナーがいらっしゃるようですが、これも裏を返せば夜眠れずにいる人が如何に多いかという事でもあります。

私は、若い頃から比較的早起きでしたから、朝早く目が覚める事を特に気にしてはいませんが、それでも、年齢と共に早く目が覚めるようになって来たなと感じています。一方、若い方から、「休みの日は午前中一杯寝ている」とか「朝はなかなかベッドから起きられない」等という話しを聞くと、「よくそんなに寝ていられるな」と感心(?)すると同時に、寝ている時間がもったいない気もしないではありません。

私達には、「睡眠時間は8時間が適当」というイメージがあって、睡眠時間がそれよりも短いと、身体に良くないのではと思ってしまいがちです。実際、睡眠不足は、高血圧や心臓病、脳卒中といった生活習慣病のリスクを高めるといわれています。

そうはいつても、睡眠時間について周りの人から話を聞くと、短い人は4時間位、長い人だと9時間を超える人もおり、睡眠時間そのものにはかなり個人差がありますので、睡眠時間の長短を気にし過ぎるのは、かえって健康には良くないのではないのでしょうか。

ただ、睡眠時間の長短はともかく、快適な睡眠を手に入れたいという願いは、皆さんに共通のものだと思います。

政府は、国民の健康増進を総合的に推進するための基本指針として「健康日本21（第2次）」を策定（平成25年4月1日適用）しており、この中で、睡眠に関する政策目標として、平成21年の段階で18.4%いる「睡眠による休養を十分取れていない者」を平成34年には15%まで引き下げるとしています。

折角睡眠を取っても、体が休まらないというような睡眠の取り方では意味がありませんから、少しでも質の良い睡眠を取れるようにして行こうという事だと思います。

こうした中、厚生労働省は、本年3月に「健康づくりのための睡眠指針2014」を取りまとめ公表しました。

この睡眠指針においては、2003年に策定した7項目の指針を見直して、若年世代、勤労世代、熟年世代の生活の違いを踏まえながら、質の良い睡眠を確保するための留意点を12項目にわたって示しています。

それでは、まずその12項目を見て置きましょう。

厚生労働省では、これら12項目に関して詳細な説明を加えています。その主なものを紹介しますと、

- 適度な運動を習慣づける事は、入眠を促進し、中途覚醒を減らす事につながる。また、しっかりと朝食をとる事は朝の目覚めを促す。
- 就寝前のリラックスは入眠を促す上で有効。一方、就寝前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させる。
- 一晩の睡眠量は、成人してからは加齢につれ徐々に減少する。健康で病気の無い人でも20年ごとに30分位の割合で減少する。
- 必要な睡眠以上に長く睡眠しても、健康になる訳ではない。年を取ると、睡眠時間が短くなる事は自然。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番。
- 起床時刻を3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れる。
- 睡眠はためる事は出来ない。即ち「寝だめ」は無意味。午後の眠気による仕事の問題を改善するには昼寝が役に立つ。
- 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、眠りへの移行を妨げる。眠たくなってから床に就くことが大事。

私は、これらの説明を読みながら、快適な睡眠のためには、結局のところ早寝早起き、心掛け、朝食はしっかり取ってメリハリの利いた生活をする、この「当たり前」の事を当たり前にするより他にしくはなし」という事なのだなと感じているのですが、皆さんは如何でしょうか。(塾頭：吉田 洋一)

健康づくりのための睡眠指針12ヶ条(平成26年3月改訂)

- 1 良い睡眠で、からだも心も健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を