



produced by **MEDIPLAT**

2023年12月

衛生講話資料

「睡眠」について（総論）

業績にも大事な「睡眠」の基本

株式会社Mediplatの許可無く
対外的に参照・配布することを禁じます

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

1. 日本人の睡眠の現状

1. 日本人は睡眠不足
2. 睡眠不足の影響

2. “眠り方”の原則

1. “量”あつての“質”
2. 生活習慣も重要

3. 睡眠障害について

1. 不眠症とは？
2. 治療で気をつけること

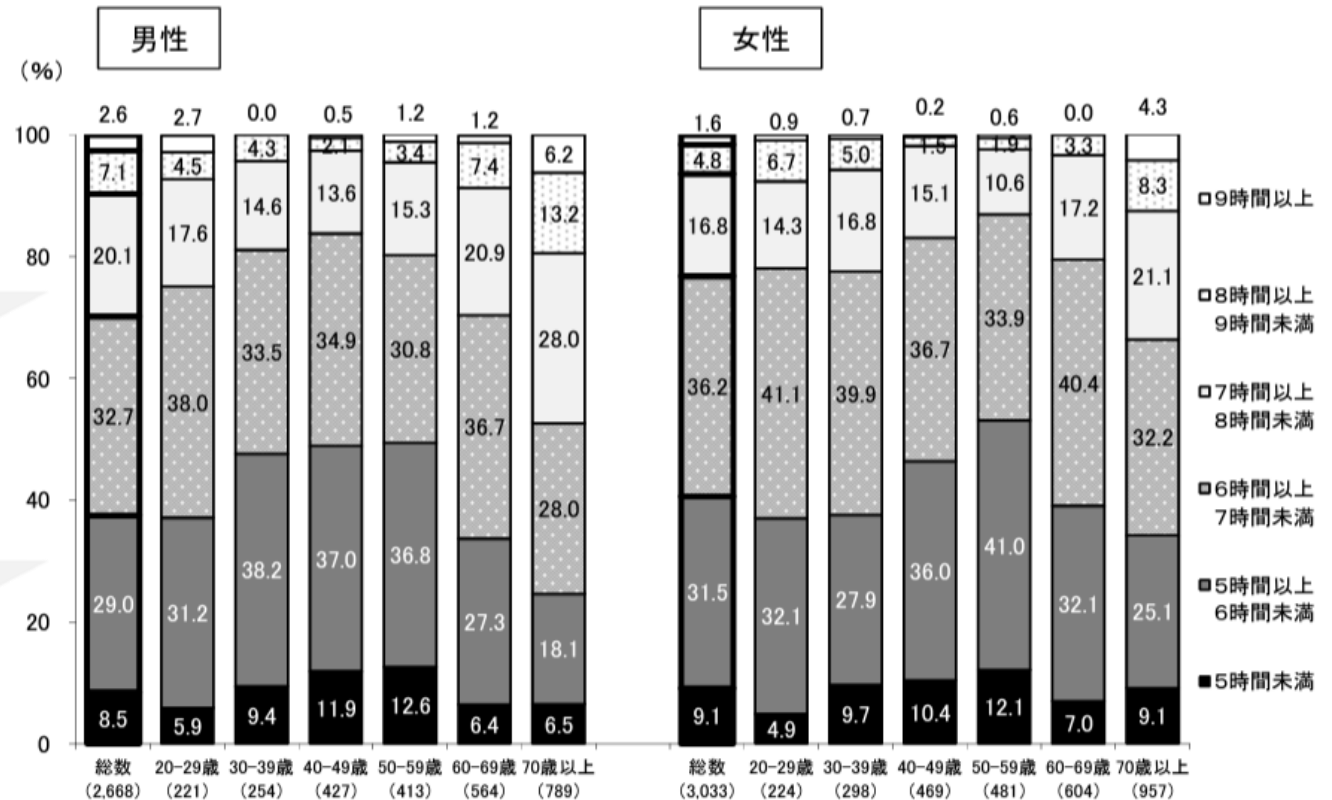


4割近くが6時間未満、7割が7時間未満



図 37 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)

問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



6時間
寝れば十分??

30~40代
が短め

厚生労働省, 「令和元年 国民健康・栄養調査 結果の概要」より抜粋

■ 成人の必要睡眠時間は【7時間以上】

- ・ 標準偏差が1時間程度
 - 7時間未満で済むのは**15%** (-1SD)
 - 6時間未満で済むのは**2%** (-2SD)



半数以上が必要時間を寝ていない!?

年齢	推奨睡眠時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間
18～64歳	7～9時間
65歳以上	7～8時間

Sleep Health. 2015 Mar;1(1):40-43.より作成

■ 「睡眠時間が足りているか？」の指標

- ① **じっと座っている・話を聞いているだけで眠くなる**
- ② **布団に入って5分以内に眠ることができる**
 - **睡眠不足あり**
- ③ **平日と休日の睡眠時間に2時間以上の差がある**
 - **平日の睡眠不足あり**



5分以内に寝るのは
「睡眠」ではなく
「気絶」です

睡眠不足の絶大な影響

■ 睡眠不足はパフォーマンスを下げる (右図)

- ・ 4時間睡眠も6時間睡眠も**眠気**は同等(B)
- ・ 10日続ければ**徹夜後**レベルの**眠気**(B)
- ・ **学習効果**は6時間と8時間で顕著な差(C)

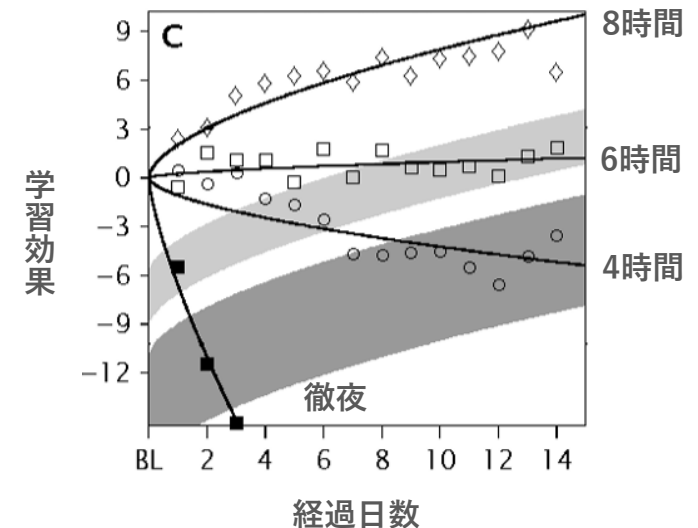
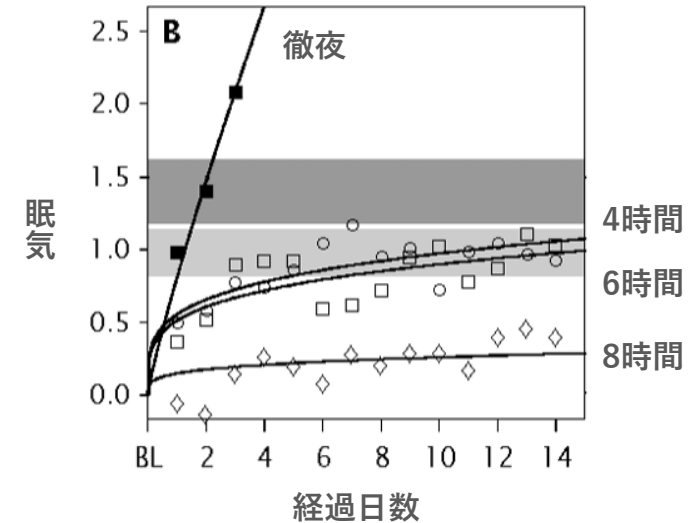
■ 睡眠不足と精神疾患の関係

- ・ 睡眠時間が6時間未満だと**自殺リスク5.1倍**
Sleep 2008; 31(8): 1097-1101.
- ・ 若年の睡眠 \leq 5時間は**精神疾患リスク3.25倍**
Sleep 2010;33(9): 1139-1145.

■ 睡眠不足と肥満の関係

- ・ 睡眠時間が6時間未満だと**肥満リスク3.3倍**
Sleep.2010;33(6); 753-7.

睡眠不足は業績にも影響する



Hans PA et al. Sleep Vol 26, No 2, 2003より一部改変

■ 「睡眠の質が悪くて」と言う前に・・・

- ・まずは**2週間**、十分な時間寝る（7時間以上＋眠気を感じない）
→逆に言えば、**2週間で睡眠負債は解消**できる！



■ 「質」の問題があるサイン

① 十分に寝ても昼の眠気がある

2週間十分に寝ても眠気が強い
→量が足りているなら質の問題

② 悪夢を頻繁に見る

特に内容を覚えており、
かつ**悪夢で起きる**場合は要注意

③ 途中で起きてしまう(中途覚醒)

ただし、高齢者のすぐ寝られる途中覚醒は
正常のため注意
若者の、**なかなか寝付けない中途覚醒**は×

④ 睡眠に関する異常な行動がある

記憶にない行動の跡がある
叫んでいた・動き回ってたと同居人が言う
足が**むずむず**して寝付けない

「なんとなく寝られていないと思う」人は
まず適正時間を寝ることから

“質”に影響する生活習慣

① 夜の光はほどほどに

明るいと人は寝られない

夜がまぶしい現代は、夜型人間になりやすい



光が最も睡眠リズムに影響

朝はしっかり陽を浴びて、
夜は明るい光を避ける

スマホは“目の前にサーチライト”

眠前スマホは不眠の入口、ベッドに持ち込まない

③ カフェインは昼過ぎまでに

様々な睡眠影響あり

寝付けていても、浅くしているかも？



コーヒーは寝る10時間前までに

カフェイン50mgが残存していると影響あり
コーヒー1杯約150~200mg、半減するのに約5時間

② 「酒で寝る」は要注意

アルコールで寝るのは“気絶”
寝付きはできても眠りが浅くなる



眠るためにお酒を使うのは“乱用”
入眠しづらくなるのは“耐性”
ダメでもやめないのは“精神依存”
飲まないとも眠れないのは“身体依存”

④ 規則正しい食事、特に朝食

朝食はリズム維持に大事

朝に糖質とタンパク質を含む食事を取る

最終食事～朝は12時間が理想

睡眠直前の食事は身体が休まらない



影響するような業務体制はありませんか？

参考：睡眠障害対処12の指針

1 睡眠時間は人それぞれ、 日中の眠気で困らなければ十分

- ・睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- ・歳をとると必要な睡眠時間は短くなる

2 刺激物を避け、眠る前には自分なりの リラックス法

- ・就床前4時間のカフェイン 摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング

3 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さささせ寝つきを悪くする

4 同じ時刻に毎日起床

- ・早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- ・日曜に遅くまで床で過ごす、月曜の朝がつかなくなる

5 光の利用でよい睡眠

- ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- ・夜は明るすぎない照明を

6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

- ・朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- ・運動習慣は熟睡を促進

7 昼寝をするなら、15時前の20~30分

- ・長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に 遅寝・早起きに

- ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

9 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や 足のぴくつき・むずむず感は要注意

- ・背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10 十分眠っても日中の眠気が強い時は 専門医に

- ・長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- ・車の運転に注意

11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと

- ・睡眠薬代替りの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる

12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

- ・一定時刻に服用し就床
- ・アルコールとの併用をしない

Suimin.net. 「睡眠障害対処12の指針」より抜粋

睡眠は生活習慣の影響が、非常に大きい

「不眠症」とは？

1ヶ月 & 週3回以上、入眠困難or中途覚醒があり、日中に支障がある
&
睡眠習慣や環境要因で説明できない

原因① 睡眠リズム障害

体質・生活習慣などでリズムが後ろ倒しに
「寝付けない、起きられないが、遅めなら寝れる」



生活習慣の見直しから。難しければリズム補正治療を

原因② 慢性不眠症（精神生理性不眠）

短期の不眠はストレスなどでも起きる
1ヶ月以上続く場合は、自然治癒が難しくなる



薬物だけでなく、心理療法や認知行動療法も有用

原因③ 精神疾患（うつ病など）

不眠はうつの原因、うつの初期症状に不眠あり
他の精神疾患でも合併しやすい



気分の落ち込みなど他の症状もある場合、要注意

原因④ 睡眠関連疾患（睡眠時無呼吸など）

睡眠時無呼吸症候群やむずむず足症候群など
適切な治療が不可欠



いびきや足のむずむずなどがあれば、
早めの受診を



■ 睡眠薬は「一時しのぎ」

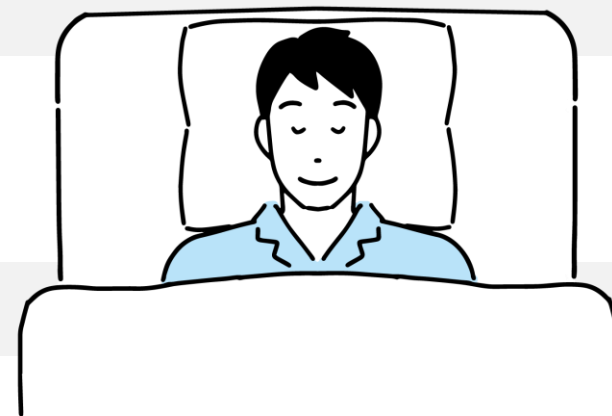
眠れないと治療が始まらないので最初には必要
でも最大の治療は「生活習慣の改善」や「睡眠習慣の安定化」

■ 自己判断で治療を変えない・やめない

勝手な減量や中止は再発や悪化の原因に
減らし方も含めて相談を

■ 市販の睡眠薬は要注意

市販薬を使い続ける前に病院で相談を
睡眠薬が悪化させる睡眠障害もある！（睡眠時無呼吸など）



適切な時間・適切な睡眠環境が
治療の基本