

「睡眠」を大切にしましょう。

ほけせん便り 242号

東京外国語大学 保健管理センター

学校医 山内康宏

2024年3月12日

「睡眠」は、我々が生きていく上で欠かせない生命活動で極めて重要な行動です。睡眠は身体的活動を休め、肉体的な疲労回復を図ります。と同時に、日々のストレスや心理的な疲労からの回復を図ります。さらに学習面においては、記憶の定着とその強化につながり、また環境への適応能力を高めます。また、睡眠中の自律神経調整に関わり、心血管機能、代謝・内分泌機能、免疫機能などの様々な身体及び心理的機能に影響し、睡眠は我々の非常に深く生命活動を支えています。

一方、睡眠不足の状態では、疲労回復が不完全となり、日中の眠気と共に、活動性や集中力・判断力の低下を生じます。また、睡眠不足が長期化すると、頭痛・動悸等の愁訴の増加を来し、気分や情緒の不安定さにつながります。長期的な観点からは、慢性的な睡眠不足は、生活習慣病と深く関連し、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害等の発症リスクを高めその状態悪化に関連しており、また死亡率の上昇と関連することが明らかになっています。日頃から意識的に適正な睡眠時間を確保するように生活することがとても大切です。

適正な睡眠時間は、個人差があり、また年代（ライフステージ）ごとに変化しますが、成人においては、おおよそ6～8時間が適正と考えられていて、少なくとも6時間以上を目安として、睡眠時間を確保することが大切です。

加えて、「睡眠休養感」（睡眠で休養が取れるという感覚）は、身体的・心理的状态の安定度と関係しており、健康面において、睡眠休養感を向上させることはとても重要です。睡眠休養感を低下させる要因としては、睡眠不足、日中のストレス、就寝直前の食事や食生活の乱れ、運動不足、慢性疾患を有することなどが報告されており、睡眠休養感を向上させるためには、生活習慣の見直しが重要です。

平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人も少なくないと言われていますが、実際には「眠り」をためることが出来ません。休日に「寝だめ」が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインですので、平日に十分な睡眠時間を確保できるように生活習慣を見直すことが大切です。

「寝る間を惜しんで」勉強することは、可能な限り避けるようにしましょう。「睡眠不足」では、脳も疲労回復が出来ず、集中力が持続せず、また判断力も低下します。また記憶の定着という観点からもおすすめできません。

「しっかりと睡眠時間を確保」して、記憶の定着を図り、頭の状態を良い状態に回復させ、勉強することをおすすめします。時間がない日でも、睡眠時間を削ろうとせず、「寸暇を惜しん」で有効な時間を調整する様に心がけましょう。

睡眠の不調（入眠困難や中途覚醒）や休養感の低下が長く続く場合は、背後に睡眠障害が潜んでいることがあります。また、日中の眠気や居眠りがある場合、社会的に望ましいタイミングに合わせて寝起きできない場合も、睡眠障害が潜んでいる可能性があります。睡眠に影響するような生活習慣（睡眠環境や嗜好品など含む）を見直し、その改善を図っても症状が持続する場合は、医療機関を受診し医師に相談しましょう。

ご不明な点等ありましたら、保健管理センターまで、どうぞご相談ください。

参考 URL

健康づくりのための睡眠ガイド2023（案）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>