

# 学ぼう！働く世代の睡眠 第2回

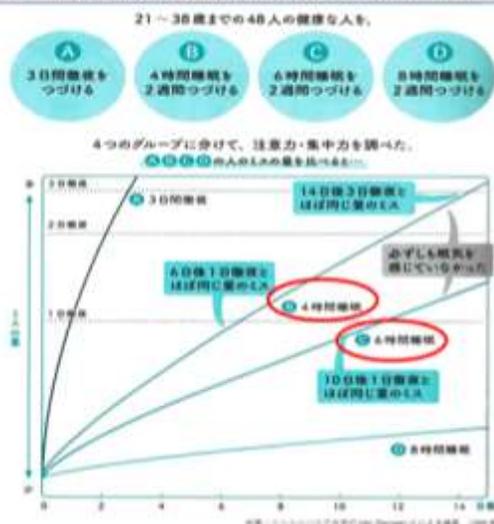
## なぜ良い睡眠を取った方がよいか

### 睡眠不足は仕事面のミスを誘発

- ・ 4時間睡眠を14日繰り返すと3日徹夜と同じくらいミスが発生します。
- ・ 日本は睡眠不足による経済損失が15兆円という算出があります。
- ・ なぜ？ → 平均睡眠時間が他国に比べて短い  
 …日本の平均睡眠時間は7時間22分です。
- ・ 睡眠不足によるさまざまな懸念があります。



### 4時間睡眠を14日繰り返すと3日徹夜と同じくらいミスが発生



慢性的な寝不足は、徹夜をしたときと同じようなパフォーマンスの低下をもたらす！しかもそのとき、**睡眠不足の自覚があまりない。**

# 学ぼう！働く世代の睡眠 第2回

## なぜ良い睡眠を取った方がよいか

睡眠時間は短すぎても長すぎてもよくない

事例①：睡眠時間の長さと10年後の死亡率に相関がある



10年後の死亡率が一番低いのは7時間睡眠ですが、5～7時間の睡眠は、それほど死亡率が変わりません。問題なのは7時間以上の睡眠です。長く寝る人ほど、早死にしているのです。

図2：遠藤拓郎 世界一の「睡眠の専門医」が教える！75歳までに身につけたいシニアのための7つの睡眠習慣  
サンクチュアリ出版 2021年 P72

事例②：脳卒中との関連

- ・ 夜間の睡眠時間  
7～8時間睡眠の人と9時間以上の人を比較すると、9時間以上の人には脳卒中のリスクが23%も高い
- ・ 昼寝の時間  
30分未満の人と90分以上の人を比較すると、90分以上の人には脳卒中のリスクが25%も高い



# 学ぼう！働く世代の睡眠 第2回

## なぜ良い睡眠を取った方がよいか

睡眠時間は短すぎても長すぎてもよくない

### 事例③：他の疾患との関係

睡眠時間が長いほどいいというわけではない

最近の九州大学の久山町研究（疫学調査）では、5時間未満の人と、10時間以上の人の死亡率が高く、高血圧、糖尿病、肥満、がん、うつ病なども増え、認知症は2～3倍高まるというデータが出ています。

注意：久山町研究 1961年から人口約9,000人の疫学調査がスタートしています。

### 事例④：肥満との関係



睡眠時間が短くても長くても太る

睡眠不足により食欲に関わるホルモンが影響を受けているからです。  
短時間睡眠により、ホルモン量に変化し、食欲が抑えられなくなることで食べすぎるようになります。

サンディエゴ大学の調査の紹介



短時間睡眠の女性は肥満度を表すBMI値が高い。

眠らないと

- ・インスリンの分泌が悪くなって、血糖値が高くなり、糖尿病を招く
- ・食べすぎを抑制する「レプチン」というホルモンが出ず太る  
→満腹を感じにくくなる
- ・食欲を増す「グレリン」というホルモンが出るため食欲が増す
- ・交感神経の緊張状態が続いて高血圧になる

【寄稿者】福岡 悦子（ふくおか えつこ）先生

元山陽学園大学看護学部教授 看護学部長  
新見公立大学非常勤講師