

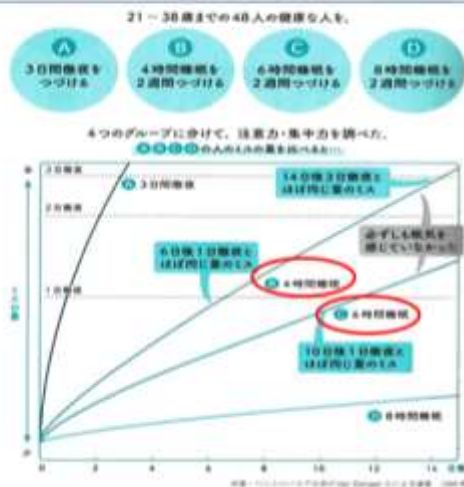
学ぼう！働く世代の睡眠 第2回

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



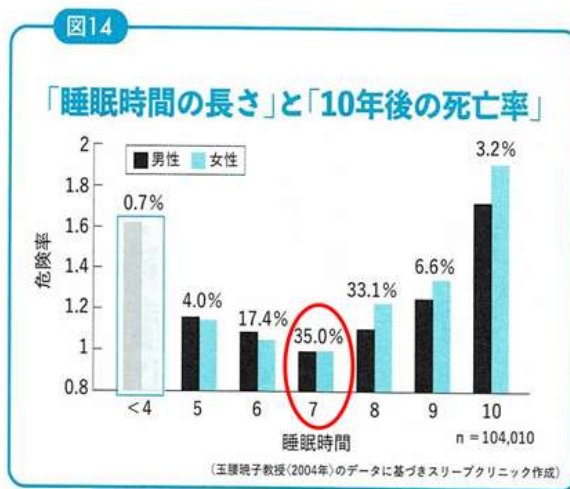
慢性的な寝不足は、徹夜をした
ときと同じようなパフォーマンスの
低下をもたらす！しかもその
とき、**睡眠不足の自覚があまり
ない。**

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。

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時間以上の方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分以上の方は脳卒中のリスクが25%も高い



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。



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