

## 第74回

### 広島県民の働く世代の男性の方、 眠れていない県民「ワースト3」です！ ～寝られない方のありがちな行動と改善策について～



全国健康保険協会 広島支部  
保健師 大和 昌代

#### ◆はじめに

突然ですが、皆さんには次のような症状がありませんか？

- 布団に入って寝るまでに時間がかかる
- 睡眠中に何度も目が覚める
- 朝早く目が覚める
- 朝目が覚めた時、寝た気がしない

上記の症状で**一つ以上**当てはまれば、十分に眠れていない方に当てはまります。

#### ◆働き盛りの広島県民の睡眠状況

図1は被保険者35～74歳の健診結果を基に「睡眠で休養が取れていない方の割合」を男女別県別に調べたデータです。**男性については、全国ワースト3位**と喜ばしくない結果が出ています。

働き盛りの男性が十分に眠れていないのは、とても気になるところで、さらに地域別に見たものが図2になります。**県内東部に比べて広島市を含む**

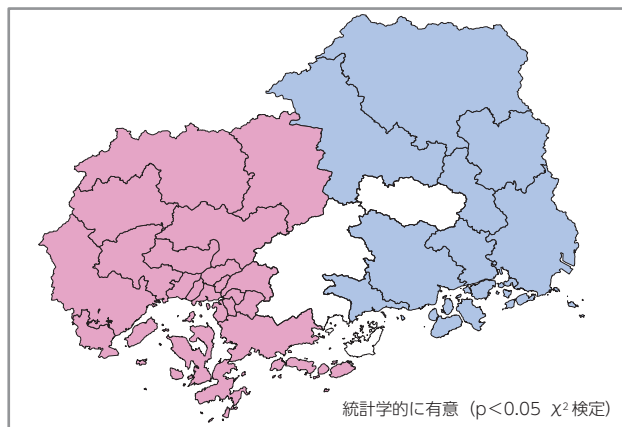


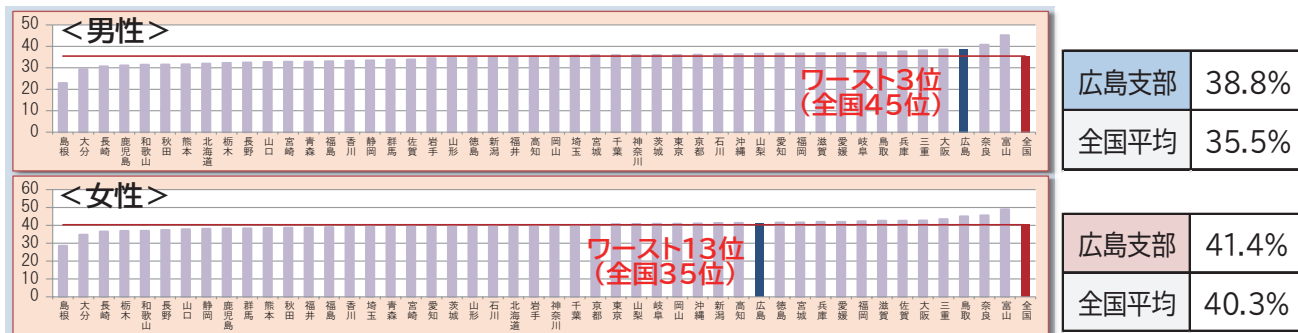
図2 市町別睡眠で休養が取れていない方の割合  
赤:取れていない方が多い地域  
青:取れていない方が少ない地域

**む西部地域が広島県の中でもさらに眠れていない方が多い**という結果が気になります。(調査方法:2020.4～2021.3に健康診断を受診した際の間診で聞き取り)

#### ◆睡眠と生活習慣病

私たち保健師等は、メタボ改善の保健指導を目的に年間1万5千人の県内協会けんぽ加入者にお会いしていますが、健診結果の悪化に加え、不眠

図1 2020年度 睡眠で休養が取れていない方の割合



に悩まされているとの声をよく聞きます。特に糖尿病の方は、糖尿病発症初期の頃から、神経障害の合併症を併発しやすく、痺れや痛みがあったり、多飲・多尿等の身体的要因で不眠になる方が多くいらっしゃいます。さらに不眠が続いていると血糖コントロールが悪くなり、悪循環に陥ってしまいます。

## ◆睡眠不足の方にありがちな2つの傾向と行動パターン

### ①眠れない日が続いていても、気力で寝ようとしている

寝たいのに寝られない日が続いていても気力で寝ようとして布団に入り、頑張って寝ようとするとします。その時に眠れなかった場合、自身の脳が「布団に入っても眠れない」とインプットしてしまい、却って眠れない日々が続くことになりがちです。

眠れていない方にお聞きすると、「睡眠薬は依存症になるから飲まない」と言われることがあります。しかし、そういう人に限って**お酒を飲んで寝ようとする**ことが多いようです。お酒は入眠がスムーズですが、眠りが浅いので一度目が覚めるとまた眠れなくなり、さらにお酒を飲まないと眠れなくなります。これではお酒に対して依存症になってしまい本末転倒です。

最近の睡眠薬は依存性が少ないので、お酒ではなく頓服的に睡眠薬に頼る方が快眠に繋がります。

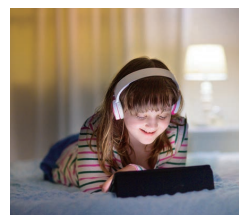
### ②睡眠前に交感神経を刺激している

私たちの身体は自律神経(交感神経と副交感神経)が張り巡らされていて24時間休みなく、体温を調節したり、代謝・消化したりと生きていくために重要な働きをしています。交感神経が主に働くのは起きて活動している時間です。副交感神経は休んでいるときに優位になる神経で、**寝る前**

には副交感神経が優位になっていなければいけません。

眠れないと嘆く人の多くは、寝る前に交感神経を刺激するような行動をしていることが多いようです。そのような行動を1つでも減らしてみることが安眠への近道となります。

- スマホでゲーム
- 夜のコンビニ
- 激しい筋トレ
- 熱いお風呂
- コーヒーを飲んで  
煙草を吸う



(写真) PIXTA

スマホや夜のコンビニ等で昼間のような明るい光を目(網膜)が浴びてしまうと、体は昼間と勘違いしてしまい、眠りにつくときに必要な「メラトニン」ホルモンの分泌をおさえてしまいます。

## ◆最後に

他県に比べて眠れていない方が多いという不名誉なデータは、男性では2018年度42位、2019年度44位、2020年度45位と年々悪化しています。この負の連鎖を断ち切るためには、**睡眠不足を引き起こす原因を知って対策を講じることが必要**です。

**メタボやメタボ予備群の症状がある方も眠りにくさを増長させますので日頃からの改善が必要**です。協会けんぽでは無料でメタボ改善個別相談や、事業所単位での集団講話を行っておりますので是非ご活用ください。

### 問い合わせ先

広島市東区光町 1-10-19  
 日本生命広島光町ビル 2F  
 全国健康保険協会 広島支部 保健グループ  
 TEL : 082 - 568 - 1032  
 (おかけ間違いにご注意ください)  
 平日 8 : 30 ~ 17 : 15

