

良質睡眠コラム VOL. 4

2025 年も良い睡眠習慣から QOL (生活の質) の向上を目指していきましょう。

去年は 10 年ぶりの睡眠指針の改訂がありました。

『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』として子ども・成人・高齢者と年齢別の推奨睡眠時間や睡眠休養感について新たに発表されました。

健康づくりにおける睡眠の意義

健康増進の観点から、「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感の向上」が全ての国民が取り組むべき重要課題であるとともに、我が国の健康寿命の延伸に有意義であると考えられる。

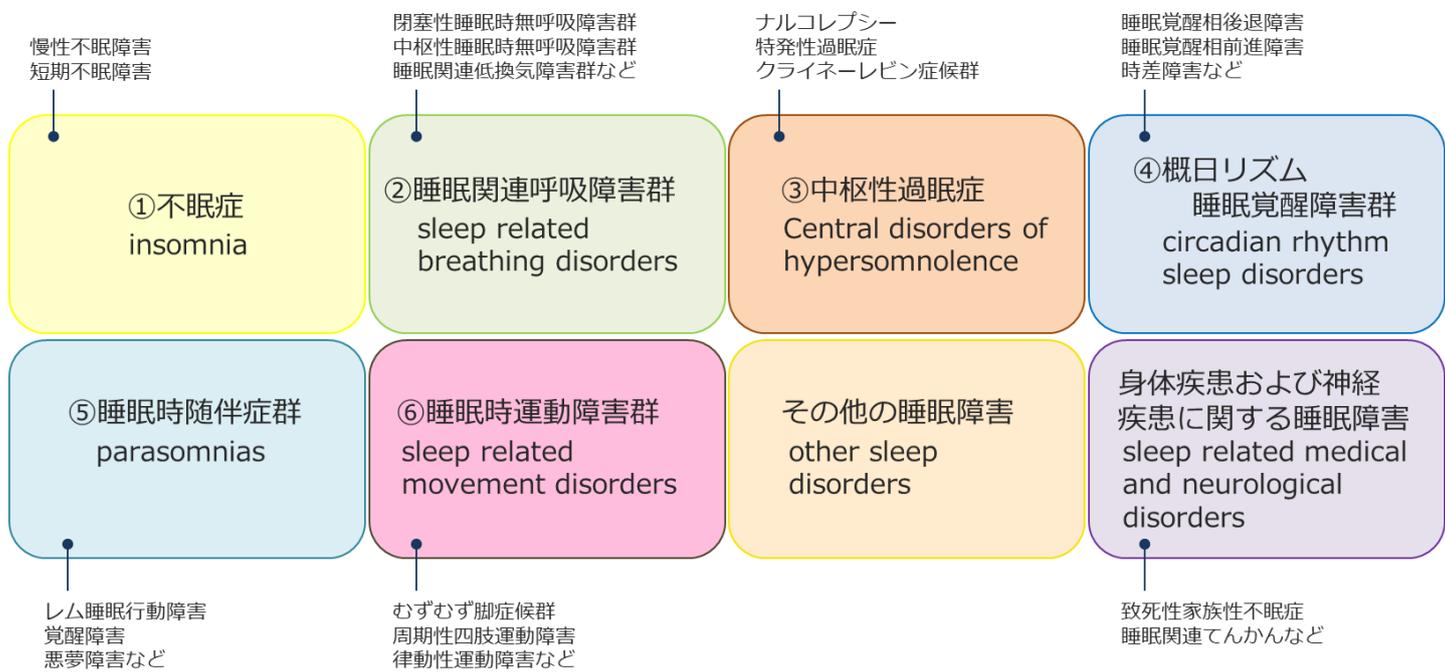
全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

第3回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討(2023.12.21)

睡眠関連疾患(睡眠障害)



睡眠障害国際分類第3版における診断分類(日本睡眠学会 HP より)

<Central Disorders of Hypersomnolence＝ 中枢性過眠症>

ナルコレプシーや特発性過眠症などの中枢性過眠症は、夜間の寝不足や他の睡眠障害、体内時計リズムの異常が無いのに日中の眠ってはいけない時間帯に目を覚ましていることができず、耐え難い眠りの欲求のために時に居眠りをしてしまうものを指す。総体的に若年期に発症するものが多く、この年代での仕事や学業の能率低下、居眠り事故の原因になりうることで問題視されている。



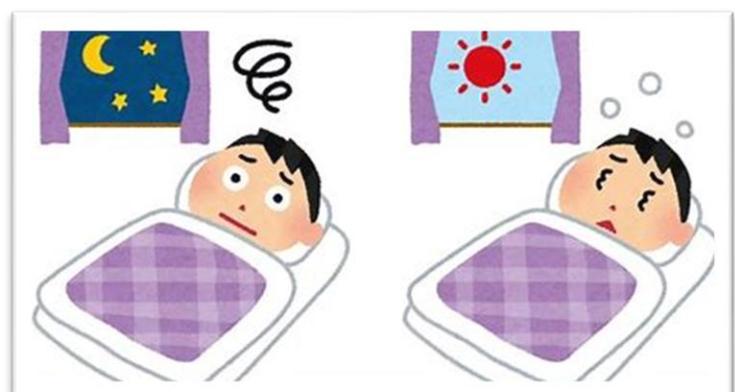
<Insomnia＝不眠症>

慢性不眠障害は、日中機能障害(倦怠感・疲労・注意力・集中力・記憶力の低下など)を伴う慢性の入眠困難(寝つきの悪さ)または睡眠維持障害(中途覚醒は早朝覚醒)を指す。**短期不眠障害**は、睡眠障害とそれに関連した日中の症状は、少なくとも3ヶ月未満であると定義されているが、どのようなケースが慢性化するのかは、未だ明らかにされていない。



<Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders＝概日リズム睡眠覚醒障害群>

個人の体内時計のリズム(概日リズム)が24時間の社会活動を行う上で必要となる睡眠・覚醒時間帯とずれが生じるものを概日リズム睡眠覚醒障害群と総称する。夜勤を含んだ交代制勤務などの外的要因によって生じるものと、個人の素因に基づいて生じるものがあり、後者には極端な夜型傾向、極端な朝型傾向、睡眠・覚醒の周期が不安定なものなどがある。概日リズム睡眠覚醒障害群に共通するのは、夜間の入眠もしくは睡眠維持の困難と日中の眠気であり、健康被害が生じやすく、社会生活に支障をきたすことも少なくない。



< Parasomnias = 睡眠時随伴症群 >

睡眠時随伴症群は、入眠過程、睡眠中、睡眠から覚醒に移行する際に生じる複雑な運動・行動・感情・知覚・夢などを指し、多くは意識の状態が不安定なために起こるもので、行動・運動を制御できないために受傷の危険性を伴う。覚醒障害と呼ばれるノンレム睡眠中の行動は、脳が部分的に活動しているために生じるといわれている。一方**レム睡眠行動障害**では、通常抑えられるはずのレム睡眠中の筋活動が抑えられず、夢の内容に応じて行動してしまう。



< Sleep-Related Movement Disorders = 睡眠時運動障害群 >

睡眠時随伴症での運動が複雑なものが多いのに対し、睡眠関連運動障害群での運動は比較的単純かつ常同的なもので、入眠ならびに睡眠維持を妨害することがある。例外となる**むずむず脚症候群**は、覚醒状態で下肢の不快感を緩和するために歩行や非常同的な運動を行う。その他は、睡眠中に運動が繰り返し起こるものが大半だが、**周期性四肢運動障害**では、安静覚醒時にも生じることがある。



今こそ知っておきたい睡眠関連疾患(睡眠障害)

<睡眠不足症候群>

概日リズム睡眠覚醒障害の中の、睡眠相後退症候群の人が社会生活に適応してしまうと睡眠不足症候群となる。

近年、社会構造や環境の複雑化とともに、慢性的な睡眠不足に陥り、日中の眠気・集中力の低下・意欲の低下・イライラ感などを訴える人が増えている。例えば、学校と塾での勉強が忙しく、十分な睡眠時間を確保することが困難な場合、慢性的な睡眠不足状態になる。このような日常生活を続けることにより、日中の過度の眠気に毎日悩まされるようになると睡眠不足症候群と呼ばれる睡眠障害が疑われる。睡眠不足症候群では、休日の睡眠時間が長くなるという特徴あり。

今回は睡眠関連疾患(睡眠障害)について代表的なものを取り上げました。睡眠時間が十分に取れていても、起床時刻の4時間後に眠気がある場合は睡眠の質に問題がある可能性が有ります。睡眠の質は睡眠休息感にも直結しています。睡眠の質を悪くしている原因に睡眠関連疾患(睡眠障害)に罹患している場合が考えられます。自覚症状がない方が多いので在宅の睡眠検査などの睡眠検診をおすすめしています。

睡眠学会専門検査技師
上級睡眠健康指導士

木下 理恵