

良質睡眠コラム VOL. 5

2025 年 3 月 14 日(金)は「世界睡眠デー」です。
国際組織である世界睡眠学会により、記念日として睡眠障害の予防や睡眠に関する正しい知識などを普及させる目的で、2008 年に制定されました。



睡眠による経済損失は約 15 兆円

- 日本の経済的損失は GDP 比 2.92%
(2016 米国シンクタンク、ランド研究所による試算より)
- 睡眠時間が6時間未満の人が毎日 30 分長く寝ると、約 8.3 兆円の経済効果が見込める。
- 週の平均睡眠時間を 1 時間延ばすと、長期的に生産性を約 5%上げられるという試算も。

(GIBSON M, SHRADER J: TIME USE AND LABOR PRODUCTIVITY: THE RETURN TO SLEEP. REVIEW OF ECONOMICS AND STATISTICS 100:783-798, 2018.)

睡眠負債(必要な睡眠時間が確保されていない状態＝慢性化した睡眠不足)により、国益を損なっている。

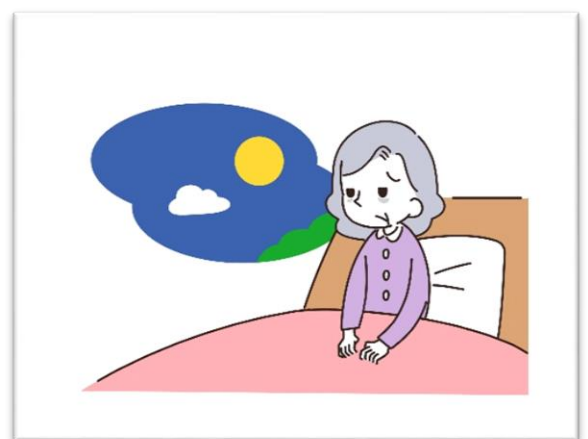
「睡眠を削って頑張る」は時代遅れ
→「睡眠を十分にとって頑張りましょう！」

＜身体の回復を助けパフォーマンスを発揮するため＞
長時間睡眠で有名な大谷翔平選手。1日最大で14時間(平均12時間)睡眠とのこと。

社会問題化している睡眠3大要素

1.不眠＝時間はあるが眠れない。
リタイア世代・高齢者に多い。
寝つけないまま寢床で何時間も過ごす。
昼間ウトウトする時間が多く、早寝の傾向も。
高齢者の適切な睡眠時間は5～6時間。
長い睡眠は身体の負担になることも。

☆布団にいるのは眠る時だけ。
床上時間は8時間未満に。
布団に入って15分たっても
眠れなければ、一旦寢床から
出て眠くなるのを待つ。



☆高齢者に必要な“きょうよう” “きょういく”。
「今日、用がある」「今日、行くところがある」

☆睡眠休養感＝「スッキリ目が覚めて日中に眠気なく活動できる」十分な睡眠がとれている。

☆高齢者は睡眠に固執しがち。

目を閉じて布団の中でリラックス

→睡眠状態(身体や心や脳の休養)の80%を補える。

2.睡眠不足＝眠るヒマがない。

仕事や試験勉強など、忙しすぎて睡眠時間が短くなっている。睡眠時間をギセイにして生活をしている。特に若年層に多い。

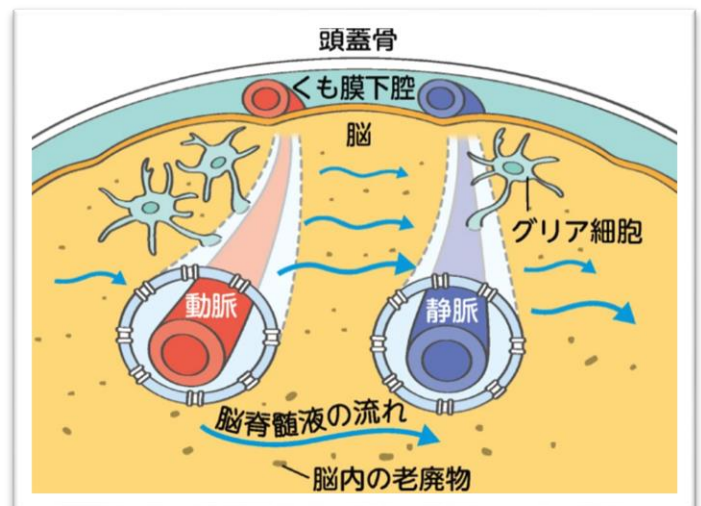
6時間睡眠を2週間つづけるのは4時間睡眠を9日間つづけるのと同じで、徹夜したレベルのパフォーマンスに。

慢性的な睡眠不足は自覚症状が乏しく、問題意識も希薄に。

☆睡眠中はクリーンUP
＝ごみ掃除が活発に。

☆脳神経の衰えを防ぐ。

☆睡眠は記憶を整理して再構築、**脳をメンテナンス**して明日への活動準備をする重要な機能。



3.リズム障害＝眠る時間が不規則(シフトワーカー等)
蛍光灯などの光やデジタル機器のブルーライトが睡眠に与える影響は大きい。

青い色は日中の空の色と同じで、脳が覚醒する。
寝つきが悪くなり、朝も身体のダルさが残る。

☆家庭の照明は朝と昼は蛍光灯→夜は 18 時から暖色系の色(電球色)へ変更を。

☆眠る時間の1時間前からゲームをしない。スマホやデジタル機器の使用を控える。

☆寝室のカーテンを 10 センチ開けて寝る。朝の自然光は目覚めに役立つ。体内時計をリセットし、日中の活動に備える。

☆朝食は4品以上を食べる。
タンパク質やビタミンをバランス良く摂取すると睡眠改善に。



☆推奨睡眠時間を守る。勤労者は6時間半～7時間半。高校生は8時間半。中学生は9時間。小学生は10時間睡眠を。

シフトワーカーの方へ睡眠アドバイス

農業・林業、漁業、鉱業・採石業・砂利採取業、建設業、製造業、電気・ガス・熱供給・水道業、情報通信業、運輸業・郵便業、卸売業・小売業、学術研究・専門技術サービス業、宿泊業・飲食サービス業、生活関連サービス業・娯楽業、教育・学習支援業、医療・福祉、複合サービス事業、サービス業、公務など事業内容に関わらず睡眠負債を抱えてしまう労働者は多い。

<交代勤務睡眠障害>

通常の朝起きて夜眠るという睡眠スケジュールが乱されると、過度の眠気や不眠症状があらわれる。

回数や頻度に関係なく、夜勤などの夜間労働は肉体的にも精神的にも健康に与える影響は大きい。

睡眠を中心とした生活スケジュールは難しく、失われた睡眠時間を取り戻すのは困難だが、出来るだけ長く睡眠時間を確保できるように最善策を！

☆ 1日15分だけでも睡眠時間を増やす。

☆必要な休息をとるために日中の光を最小限にする。

☆週5日の勤務を週4日勤務へ切り替える。

＜夜勤→夜勤明け休み→公休→日勤のシフトの場合＞

- 夜勤明けで帰宅の際は日差しを遮るように(帽子やサングラスを利用)して帰宅。
- 朝食は軽めに(ゼリーや乳製品など消化に良いもの)
- 夜勤明け直後の入浴はシャワー(熱いお風呂にしっかりつかるのは×)
- 午前中は睡眠に徹する→正午(遅くても 15 時まで)に起床。
- 午後からは寝室から出てリラックスしてのんびり過ごす。
- 夕方は眠らないように気をつける。
- 普段通りの夕食をとる。
- アルコールは夕食の時間帯のみ。深酒はしない。
- 就寝時刻は日勤帯と同じ(眠くなったら寝室へ)
- 眠れなくても翌朝の目覚まし時計をセットして、アラームが鳴るまで目をとじたまま布団の中で過ごす。



☆夜勤明けの過ごし方が大事。

読者のみなさま、睡眠コラムに関する質問や感想ありがとうございました。

枕元にラベンダーの香りを置いたり、半身浴など・・・良い睡眠をとるための睡眠儀式を取り入れてリラックスに努めていただいている方がいたり、日常生活で実践して下さっているのは本当に嬉しく思っています。

食事と運動と睡眠は健康への近道です。5年後・10年後に元気で活躍するためにも睡眠改善から取り組むことが大切です。

睡眠学会専門検査技師

上級睡眠健康指導士

木下 理恵

