

健康づくりのための睡眠について

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動であり、睡眠が悪化することで、様々な疾患の発症のリスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが指摘されています。

今回は、2024(令和6)年2月に公表された『健康づくりのための睡眠ガイド 2023』(以下、睡眠ガイド)を紹介いたします。

睡眠ガイドは、前回の『健康づくりのための睡眠指針2014』から約10年が経過し、睡眠に関する新たな科学的知見が蓄積されてきていることや、健康日本21(第2次)評価において、休養の指標が「悪化している」と評価されたことから、前回の指針を見直し策定されました。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下に関連する作業効率の低下、学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。また、睡眠不足を含め、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

また、うつ病などの精神疾患においても、発症初期から睡眠の問題が出現し、再燃・再発リスクを高めることが知られているとともに、睡眠の問題自体が精神障害の発症リスクを高めるという報告もあります。そのため、日常的に質(睡眠休養感※)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要となります。

※睡眠休養感：睡眠で休養がとれている感覚

図1 睡眠の推奨事項一覧

対象者※	推奨事項
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。
子ども	<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。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取り組むことが重要であると考えられる。【出典：①】

そこで、健康日本21(第3次)のライフステージやライフコースアプローチを踏まえて、睡眠ガイド(図1)では、「子ども」、「成人」、「高齢者」の睡眠に関する推奨事項がまとめられています。

子ども版

睡眠には、心身の休養と脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康にとって重要です。図1の睡眠時間を参考に確保しましょう。

生まれてから乳幼児期、学童期、思春期、青年期と発達段階が進むにつれて、睡眠・覚醒リズムが劇的に変化すると同時に、睡眠習慣も変化します。特に思春期・青年期には、夜ふかし・朝寝坊傾向となります。そのため、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ことが大切です。

成人版

これまで明らかになった科学的知見に基づくと、適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人においては約6～10時間と考えられ、図1の睡眠時間が推奨されます。

なかには、休日平日の睡眠不足(睡眠負債)を取り戻そうとして、長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありません。

しかし、実際には「寝だめ」で眠りを「ためる」ことはできません。「寝だめ」は、生活習慣病等の発症リスクになることや、「時差地域への旅行と同様(時差ボケ)に、体内時計の混乱をもたらす健康を損なう「社会的時差ボケ」の危険性があることが指摘されています。

また、睡眠休養感を高めるためには、食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直すことも重要です。

あわせて、睡眠の不調(入眠困難や中途覚醒等)や睡眠休養感の低下が長く続く場合、背後に睡眠障害が潜んでいることがあるため、生活習慣等の改善を図っても、改善しない場合は、病気が潜んでいる可能性にも留意することが必要です。

高齢者版

高齢者では、長時間睡眠による健康リスク(死亡リスク)の方がより強く表われることが科学的知見で示されています。なかには、9時間以上の睡眠がアルツハイマー病の発症リスクを増加させるといった研究報告もあります。長寝をしても、実際に身体が眠れる時間が増えるわけではなく、むしろ入眠に時間がかかり(入眠困難)、途中で目が覚めやすくなり(中途覚醒)、睡眠の効率が低下します。そして、睡眠効率の低下により生じる睡眠休養感の低下から、休養を増やす必要性を感じて長寝を助長する悪循環に陥りがちです。

睡眠休養感を高めるために、食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直すことも重要です。また、日中の長時間の昼寝は、夜間の良眠を妨げるため避け、活動的に過ごすこともポイントです。

瑞浪市では、健康課題を解決するために、健康づくり計画(みずなみ健康21第3次)で、睡眠に関する目標を『個人の行動と健康状態の改善(こころの健康)』と位置づけ、『市特定健診受診者のうち(睡眠がとれていない人の割合を20.0%』(第2次評価 25.3%)と設定しました。

目標を達成できるように取り組みのはじめに、次号から数回にわたりライフステージごとの睡眠に関する推奨事項や質・量ともに十分な睡眠を確保するにあたっての参考情報等を紹介していきます。

出典・参考資料

- ①厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド 2023
- ②厚生労働省：健康日本21(第二次)最終評価
- ③厚生労働省：健康日本21(第三次)
- ④瑞浪市健康づくり計画みずなみ健康21(第三次)