

睡眠休養感の確保について

和歌山産業保健総合支援センター

産業保健相談員（カウンセラー） 松本裕子

“「健康づくりのための睡眠指針 2014」の策定から約 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。”とのことで、健康づくりのための睡眠ガイド 2023 が策定されました。

「成人」「こども」「高齢者」と年代別にとりまとめられおり、国民一人ひとりが、それぞれのライフスタイルに応じて良質な睡眠の確保ができるよう、ツールとしての活用性等も考慮した構成となっています。

今回はその中から、メンタルヘルス、ストレス、心の健康と大きくかかわる「睡眠休養感」の部分について抜粋掲載させていただきます。

健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf>

RECOMMENDATION 1 成人版「3. 睡眠に関する推奨事項」から抜粋

2 睡眠休養感の確保について

睡眠には 1 日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があるため、睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を向上させることも重要です。

睡眠休養感が低いことによる健康へのリスク

睡眠休養感の低下が健康状態の悪化に関わることがわかっています。日本での追跡調査において、睡眠休養感の高さが心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率低下と関連し、若年成人と女性ではこの関連が顕著であることが示されています。さらに、睡眠休養感の低下は肥満や糖尿病、脂質異常症を含めた代謝機能障害と関連することも我が国の追跡調査で示されています。米国の追跡調査でも、睡眠休養感の低下と高血圧発症との関連が示されています。こころの健康にも睡眠休養感が影響します。米国の横断研究では、精神疾患に併存する最も頻度が高い睡眠に関する訴えは、睡眠による休養感の欠如（25.0%）と報告されています。米国地域住民を対象とした縦断調査では、睡眠休養感の低下が、寝つきの悪さや、頻回の中途覚醒などの不眠症状とは独立して、うつ病発症と関連することが示されています。日本の成人を対象とした横断研究でも、睡眠休養感が低い人ほど、抑うつの度合いが強いことが示されています。欧米の横断研究においても、睡眠休養感の低下は、自分自身が健康であると感じる度合いの低下と最も強く関連し、身体機能、認知機能、感情の安定度とも関係することが示されています。また、米国の調査では、40～64 歳の成人（働

く人)で睡眠時間が短い場合、死亡リスクが増加しますが、睡眠休養感が確保されている場合には死亡リスクが増加せず、さらに睡眠時間が長く、睡眠休養感が確保されている場合、より死亡リスクは小さくなります。睡眠休養感は、睡眠による休養を通じた自身の健康度を反映する自覚的な指標の一つとなります

睡眠休養感の現状

睡眠休養感の現状近年の国民健康・栄養調査によると、睡眠で休養がとれている人の割合は年代ごとに差はありますが、おおよそ8割程度で、特に20歳以上の成人で7割程度と低く、年々減少傾向にあります。

取り組むべきこと

健康増進には十分な睡眠時間の確保が重要ですが、それと同じくらい睡眠により休養感が得られることが重要です。睡眠休養感を低下させる要因としては、睡眠不足に加えて、仕事などによる日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食習慣の乱れ、運動不足、歩行速度の遅さなどの運動習慣の不良、そして糖尿病、高血圧、がん、うつ病などの慢性疾患を有することなどが報告されています。睡眠休養感を向上させるためには、生活習慣の見直しが重要になります。他にも、寝る前のリラクゼーションや寝室の快適さ、嗜好品のとり方などの睡眠環境や生活習慣も睡眠休養感に影響する要素です。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方などを見直し、可能な範囲で改善するとともに、慢性疾患の早期発見・早期治療に努め、睡眠休養感を高められるよう努めることが大切です。

【参考】健康づくりのための睡眠指針 2014 (厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001208251.pdf>

睡眠 12 箇条

1. 良い睡眠で、体も心も健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を