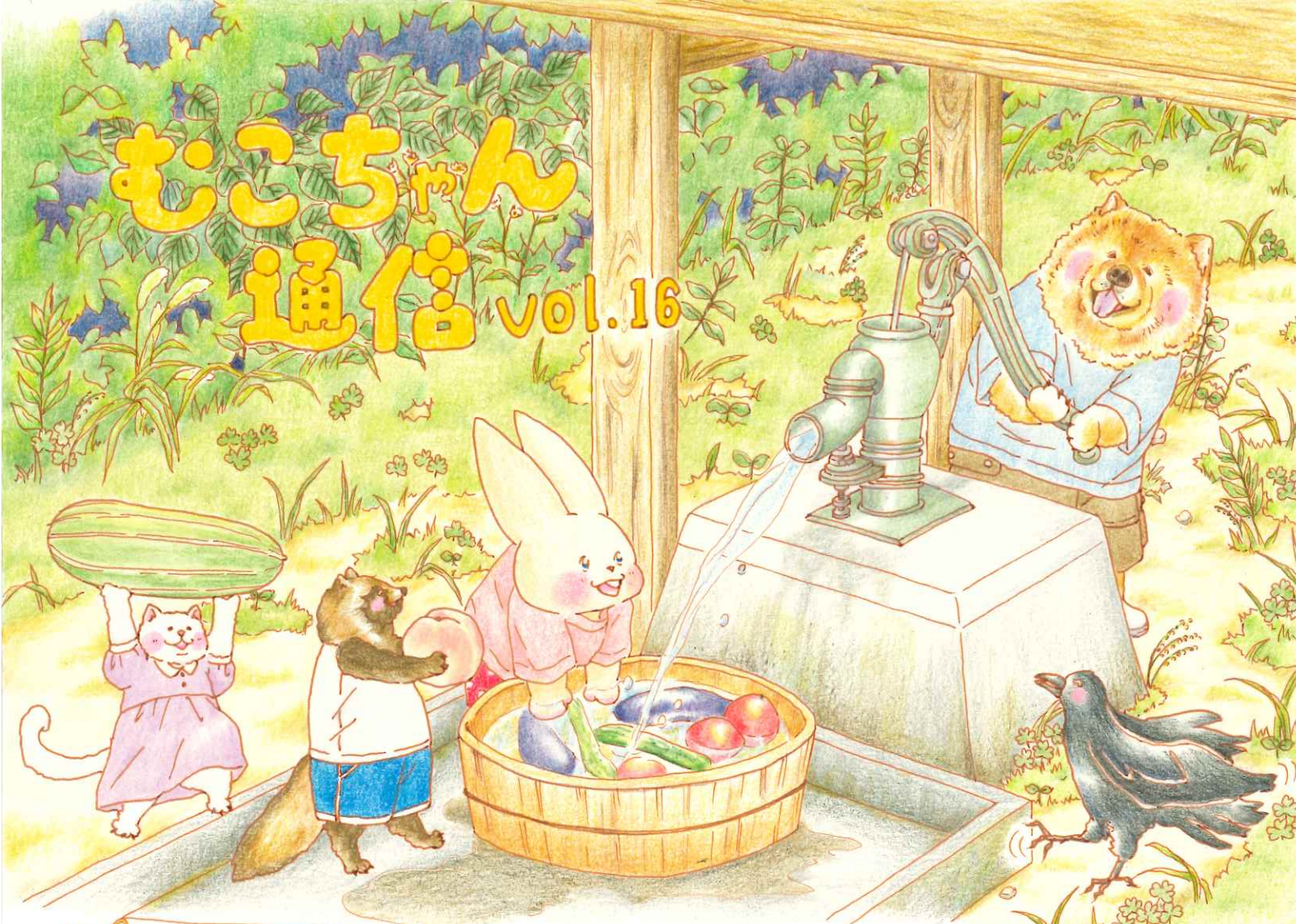


むこちゃん通信 vol.16



こんにちは！ 蒸し蒸し暑い季節となりましたね。
突然ですがみなさん、毎日の睡眠時間はどれくらい確保していますか？睡眠は、こども・成人・高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は、脳・心血管・代謝・内分泌・免疫・認知機能、さらに精神的な健康の増進・維持に重要であると言われています。
今回はそんな「睡眠」について、良質で、より健康になるためのお話をしましょう！

うさぎのむこ

あなたの睡眠時間、不足していませんか？ 令和元年の国民健康・栄養調査において、1日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合は、男性37.5%、女性40.6%であり、小・生・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割以上を占めていました。また令和3年のOECD（経済協力開発機構）の調査報告でも、日本人の平均睡眠時間は加盟33カ国の中で最も短い結果に。

睡眠時間はどのくらい確保すればよいの？
推奨する睡眠時間は年代によって異なります。
成人…適正な睡眠には個人差があるが、6時間以上を目安に。
こども…小学生は9～12時間、中学・高校生は8時間を参考に。
高齢者…長い床上時間は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。



注意することは？

成人	こども	高齢者
寝だめ…実際には眠りを「ためる」ことはできません。休日に眠りの取り戻しを繰り返していると、体内時計のずれが生じることによる健康被害と、慢性的な睡眠不足による健康被害の両側面を有し、生活習慣病やうつ病の発症リスクとなることがあります。	夜ふかしと朝寝坊…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。ところが、思春期が始まる頃から睡眠・覚醒リズムが後退し、睡眠の導入に加わるホルモン（メラトニン）の分泌開始時刻が遅れることで、夜寝る時刻が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向が見られます。	長時間睡眠の健康リスク…必要以上に長い睡眠（9時間以上）はアザルハヤメ病の発症リスクを増加させるといわれています。また寝床で過ごす時間（床上時間）が8時間以上の場合に、総死亡率が増加することがわかっています。必要な睡眠時間を超えて、長く寝床で過ごさないようにしましょう。

推奨される行動や習慣は？

成人…食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。
こども…朝は太陽の日光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣を避ける。
高齢者…食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。長い昼寝は夜間の良眠を防げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。



★良質な睡眠のための環境づくりについて



- ① 日中はできるだけ日光を浴びると、体内時間が調整されて入眠しやすくなる。
- ② 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながる。
- ③ 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- ④ できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝床、寝具で眠ることが良い睡眠につながる。

さいごに

お話したように睡眠は最も重要な休養活動です。そして長くても短くても健康を害する恐れがあります。
眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家へご相談を。

たんぽぽ薬局 武庫え荘店



厚生労働省 健康21（第2次）最終版
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf>)
を加工して作成しました。

1) 厚生労働省 健康21（第2次）最終版
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001254000/00687163.pdf>)

2) OECD Gender data portal
(https://www.oecd.org/gender/data/OECD_1564_TUSupdatePortal.xlsx)