産経新聞
平成２６年（2014年）９月６日　土曜日

H26.9.6

9月3日は「すいみんの日」

Dr. 和の町医者日記

「心と体のバランス」シリーズ③

問われる眠りの質　環境づくりを

今月3日、奮発して寝具を購入しました。「睡眠環境診断士」のアドバイスを仰ぎました。9月3日は「すいみんの日」だったからです。「ぐっすり」の語呂合わせから来ているとのこと。3月18日も「すいみんの日」だそうです。日本の「すいみんの日」は春と秋の2回あるのです。3月18日は世界睡眠学会が定めた「世界睡眠の日」で、9月3日は日本独自のものだそうです。それぞれの「すいみんの日」を挟む1週間は「健康睡眠週間」とされ、さまざまな啓発活動が行われています。

ある民間のアンケート調査によると、20～59歳の4人に1人が睡眠障害であるそうです。また、別の調査では6割以上の人が「疲れがとれない」とか「睡眠不足だ」などと、睡眠に不安を感じているそうです。

睡眠の時間はもちろん大切ですが、それに加えて睡眠の質が問われる時代になりました。心と体の健康バランスでは、これまで運動と栄養ばかりが注目されて、「休養」、特に「睡眠」に関する啓発は少なかったような気がします。それは、睡眠領域の研究の歴史がまだ浅いことにも関係しているのでしょう。

厚労省は今年3月に「健康づくりのための睡眠指針2014―睡眠12カ条―」を発表しました。①良い睡眠でからだもこころも健康に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る④睡眠による休養感は、こころの健康に重要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⑦若年世代は夜更かしを避けて、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、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良い睡眠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、その苦しみを抱えずに専門家に相談を―。

この睡眠12カ条の中には、さまざまな科学的見地もちりばめられています。世代別にもなっています。⑥は、寝室の温度、湿度、光、寝具、寝衣のことです。特に、眠り心地のいい寝具の開発が盛んになってきました。また、⑩の「眠くなってから」ということも重要です。たしかに、眠くないのに寝床に入ってもなかなか寝つけませんよね。

慢性的な睡眠不足は、昼間の眠気や意欲低下、記憶力低下につながります。また生活習慣病、特に糖尿病になりやすいため、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。成人の最適な睡眠時間とは7時間30分だそうです。それより短くても長くてもいけない。もちろん年齢差、男女差、遺伝差、個人差もありますし、ナポレオンのような例外もあるでしょう。夕食後2時間以内に寝ると、肌荒れになります。また、電気をつけっぱなしで寝ると太ります。このように、睡眠に関する科学的エビデンスが蓄積されつつあります。

秋の夜長をぐっすり眠るためにもぜひ「すいみんの日」を知っていただき、ご自身の睡眠を振り返ってみてください。人間は、人生の3分の1が睡眠です。人生80年なら、25年間を布団の中で過ごすのです。そう考えると、熟眠できる寝具への投資は意味があると思いませんか？

長尾和宏（ながお・かずひろ）
東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで〝人を診る〟総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

睡眠環境診断士　睡眠生理学、寝具性能、寝室環境の3分野についての知識を持ち、睡眠環境を人体と寝具と寝室のシステムとして総合的に把握し、診断・評価する役割を担う資格。同様の資格として「睡眠環境・寝具指導士」などもあり、養成が進んでいる。

ひょうご