

健康づくりのための睡眠指針検討会報告書
(抜 粋)

平成15年3月

1. 国民の睡眠に係わる現状と課題

近年、24時間社会の拡大により、国民の睡眠を取り巻く環境は大きく変化しましたが、ヒトは、日中に活動し、夜に眠るのが本来の生物学的な姿です。睡眠は、生活習慣の一部であるとともに、神経系、免疫系、内分泌系等の機能と深く関わる、生活を営む上での自然の摂理であり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要とされるとともに、近年では、特に無呼吸を伴う睡眠の問題は高血圧、心臓病、脳卒中の悪化要因として注目されています。また、事故の背景に睡眠の問題があることが多いことなどから、社会問題としても顕在化してきているところです。

2. 策定の趣旨

このような状況を踏まえ、平成十二年から推進している「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」において、睡眠について具体的な目標を掲げ、対策を進めているところですが、国民への睡眠についての適切な知識の一層の普及が重要と考えられます。また、平成十四年七月には、この「健康日本21」を中核とする国民の健康づくりを更に推進するため、「健康増進法」が成立しました。今後、この法律を基盤として、国民の健康づくりのための環境整備がさらに充実、強化されることとなります。

これまで厚生労働省においては、平成六年に休養指針を策定し、この中で睡眠についても情報提供を行ってきました。また、平成十三年度には、保健指導の充実を図るため、「保健指導マニュアル（睡眠）作成検討会」を開催し、報告書をまとめたところです。このような中、より充実した睡眠についてのわかりやすい情報を提供することを目的に、健康日本21の睡眠について設定された目標に向けて具体的な実践を進めていく手だてとして、「健康づくりのための睡眠指針」をこのたび策定しました。

3. 睡眠指針の基本的考え方

本指針は、成人を対象として、睡眠の問題を予防・改善するための情報を7つの柱として整理したものであり、個人個人の自己選択に基づいて、本指針に示すような生活習慣の工夫が推奨されます。それぞれの柱の中の各フレーズから、自らの生活の中に取り入れられそうなものを自分の生活に合わせて実践していただきたいと考えています。

4. 健康づくりのための睡眠指針 ～快適な睡眠のための7箇条～

① 快適な睡眠でいきいき健康生活

快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止

睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇

快適な睡眠をもたらす生活習慣

～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす

～朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

② 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター

自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

③ 快適な睡眠は、自ら創り出す

夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする

「睡眠薬代替りの寝酒」は、睡眠の質を悪くする

不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

④ 眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス

自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果

ぬるめの入浴で寝付き良く

⑤ 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

同じ時刻に毎日起床

早起きが早寝に通じる

休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつかなくなる

⑥ 午後の眠気をやりすごす

短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

長い昼寝はかえってぼんやりのもと

⑦ 睡眠障害は、専門家に相談

睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある

寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意

睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

5. 健康づくりのための睡眠指針 ～快適な睡眠のための7箇条～ の解説

① 快適な睡眠でいきいき健康生活

快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止

睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇

快適な睡眠をもたらす生活習慣

～定期的な運動習慣は熟睡をもたらす

～朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。また、睡眠不足や睡眠障害等の睡眠の問題が事故につながることもあることから、快適な睡眠を確保することは、いきいきとした健康な生活や事故の防止につながるものと考えられます。近年、特に無呼吸を伴う睡眠の問題は、高血圧等により心臓病や脳卒中につながるとともに、血液中の糖の濃度を適切に維持する能力が低くなる（耐糖能の低下）ことが報告されています。睡眠の問題を早期に発見し、適切に対処するとともに、これらを予防することができれば、多くの生活習慣病の予防につながることを期待されます。特に定期的な運動習慣は熟睡を促進します。ただし、眠ろうとして急に強い運動をするとかえって寝付けなくなることもあるため、日常生活の中で体を動かすように心がけたり、定期的な運動習慣をもつことが重要です。高齢者の場合には、夕方の軽い散歩なども効果的です。また、朝食を取ることで、心と体を目覚めさせ、元気に一日を始めることが重要です。空腹でも、満腹でも快適な睡眠を妨げるため、夜食を取る場合は、ごく軽く取ることです。

②睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のパロメーター

自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通

快適な睡眠を確保するための、睡眠時間、睡眠パターン等は人それぞれで個人差があります。特に年齢の影響は大きく、10歳代では、8から10時間、成人以降50歳代までは、6.5から7.5時間、60歳代以上で平均6時間弱と、高齢になるほど、概して必要な睡眠時間が短くなることが報告されており、無理に長時間眠ろうとすることで、かえって睡眠の質を低下させることがあることに留意することが必要です。また、寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減るため、快適に睡眠を確保できているかを評価する方法の一つとして、日中しっかり目覚めて過ごせているかを目安にすることが重要です。

③快適な睡眠は、自ら創り出す

夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする

「睡眠薬代わりの寝酒」は、睡眠の質を悪くする

不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあつた寝具の工夫

就寝の4時間前以降のカフェイン摂取は、入眠を妨げる傾向があります。また、「睡眠薬代わりの寝酒」は、眠りが浅くなったり、断続的になるなど睡眠の質を悪くするとともに、アルコールを連用することで慣れが生じ、同じ量では寝付けなくなってしまったり、過剰摂取につながりやすいことに留意が必要です。特に、睡眠薬を使用している人が飲酒すると、薬の作用が強まったり、記憶障害、ふらつき、尿失禁などの副作用が出る場合がありますので、一緒に飲まないことが必要です。生活習慣病を予防するために、アルコールについては、健康日本21にも示されているように飲み過ぎないことが重要です。さらには、快適な睡眠のための環境づくりとして、不快な音や光を防ぐ環境づくりや自分にあつた寝具を使うなど工夫することが推奨されます。

④眠る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス

自然に眠たくなってから寝床に就く、眠ろうと意気込むとかえって逆効果

ぬるめの入浴で寝付き良く

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝付きを悪くするため、軽い読書、音楽、香り、ストレッチなど、自分にあつた方法で、心身ともにリラックスするよう心がけて、眠たくなってから寝床につくようにすることが推奨されます。特に入浴については、ぬるめの入浴が寝付きを良くします。

⑤目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

同じ時刻に毎日起床

早起きが早寝に通じる

休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝がつらくなる

ヒトの脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計がありますが、日光は、眼を通じて体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作ります。早起きが早寝に通じることはもちろん、目が覚めたら適度な日光を浴びるようにすることが快適な睡眠の確保につながります。なお、雨天・曇天でも、室内において、窓際の方が自然の光を取り入れやすいことがわかっています。また、休日に遅くまで寝床で過ごす、晩に寝付きが悪くなり、翌日の朝がつらくなるので、注意が肝心です。

⑥午後の眠気をやりすごす

短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後3時前の20～30分
夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
長い昼寝はかえってぼんやりのもと

人体の睡眠のリズムとして、午後2時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。特に、睡眠不足の際には顕著になります。長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすことが多いため、午後3時前の20～30分の短い昼寝でリフレッシュし、うまく午後の眠気をやりすごすことが推奨されます。

⑦睡眠障害は、専門家に相談

睡眠障害は、「体や心の病気」のサインのことがある
寝付けない、熟睡感がない、充分眠っても日中の眠気が強い時は要注意
睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、充分眠っても日中の眠気が強いことが続くような、睡眠障害は、体や心の病気の症状として現れていることがありますので、一人で悩まず保健医療専門職に相談しましょう。いびきは、眠ることによって狭くなった上気道（空気の通り道であり、のどの部分）を空気が通過する際に生じる雑音です。決してよく眠っている証拠ではなく、むしろいびきがひどい時は睡眠の質が悪くなっています。その予防として、肥満の人は減量し、就寝前のアルコールや食べ過ぎを避けるなど、生活習慣に留意することが重要です。ただし、睡眠中の激しいいびきは、背景に睡眠時無呼吸症候群等睡眠の病気がある可能性があり、足のむずむず感、歯ぎしりなどととも、医師・歯科医師に早めに相談することが推奨されます。また、うつ病では、早朝に目が覚めたり、熟睡感がないなどの特徴的な睡眠障害を示します。こうした特徴的な睡眠障害を初期のうちに発見し適切に治療することにより、うつ病の悪化を予防し、さらに近年問題になっている自殺を予防することにもつながります。

このように、睡眠の問題を改善していくことは、体と心の健康づくり、さらに「体と心の病気」の発症や悪化の予防において、重要な意味を持つものと考えられます。

なお、睡眠障害には、参考にお示したような身体と心の様々な病気があります。このような病気については、医師・歯科医師による診断・治療が必要です。