

今回は

## 睡眠

のお話です。



みなさま！こんにちは。

「夏日」とか「気温上昇」といった言葉をよく耳にする季節になりました。

大雨の日など天候が不順であったり、猛暑を通り超しているような外気温の時などありますが、体調は崩されていませんか？

外気温が安定しないときや、高すぎる日が続く時に多いご相談に「睡眠」に関することがあります。本日は睡眠にまつわるお話をしたいと思います。

睡眠というと睡眠時間を思い浮かべると思いますが、皆様は睡眠時間をどの位とっていますか？



そもそも、私たちは何故睡眠を取るのでしょうか？

人生の1/3は睡眠時間と言われていますが、「寝ること」について考えたことはありますか？

睡眠は私たちにとってどのような働きをするのか、お伝えします。

- ① 体を休める
- ② 心を休める
- ③ 成長ホルモンの分泌
- ④ 傷ついた細胞などの修復
- ⑤ 見たことや記憶したことなどの整理  
や定着……

簡単に表現すると「心身のメンテナンスの時間」と言えます。

物にメンテナンスが必要なように、私達「ひと」にもメンテナンスが必要です。

このメンテナンスである「睡眠」が何かしらの理由によって充分でない場合、どのようなことが起こるでしょうか。

睡眠が充分でない理由には「睡眠習慣」と「睡眠障害」があります。

## 【睡眠習慣】

睡眠不足や夜勤、不規則勤務等のシフトワークなどによる体内時計の問題

## 【睡眠障害】

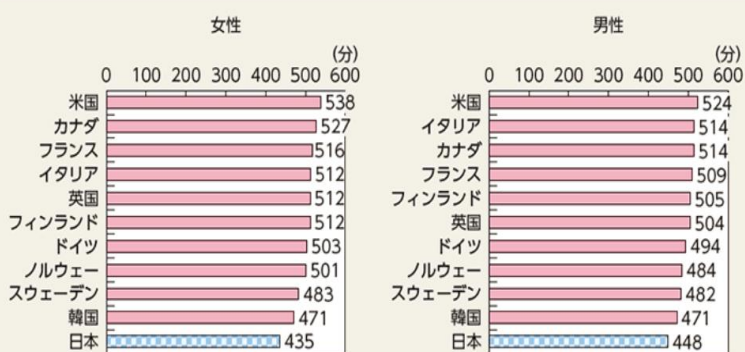
睡眠時無呼吸と不眠症



男女共同参画局による、睡眠時間の国際比較の中に、

<https://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/r05/zentai/html/zuhyo/zuhyoc01-05.html>

(図5) 睡眠時間の国際比較



(備考) 1. OECD 'Balancing paid work, unpaid work and leisure (2021)' より作成。  
2. 睡眠時間は、「sleeping」に該当する生活時間。  
3. 日本は平成28(2016)年、韓国は平成26(2014)年、英国は平成26(2014)年、フランスは平成21(2009)年、米国は令和元(2019)年、ドイツは平成24(2012)年、ノルウェーは平成22(2010)年、スウェーデンは平成22(2010)年、カナダは平成27(2015)年、フィンランドは平成21(2009)年、イタリアは平成25(2013)年の数値。

ドイツ、フィンランド、イギリス、日本などを始めとする11か国の就労者の睡眠時間を調査した事例があります。

それによると、多くの国の睡眠時間が「8時間と20分前後」に対し、日本は世界の中で男女ともに7時間20分前後と短いことが報告されました。



また男性より女性の方が約20分も短いそうです。

睡眠不足が続くと人の心身にどのような影響が出るのでしょうか？

心身のメンテナンスが出来なくなる……

ということになり、うつ病や適応障害な

どの心の病気にも繋がる

ことも分かっています。



さらに、日中の眠気や意欲

低下・記憶力減退など精神機能の低

下を引き起こすだけではなく、体内のホル

モン分泌や自律神経機能にも大き

な影響を与えることが知られています。

そして、脳梗塞や脳出

血、糖尿病などの生活

習慣病にもなりやすく

なると言われています。



「忙しい」中でも、睡眠について今一度考えてみませんか？

次回は  
なんですか？  
楽しみに。

