NEXT特捜隊

本社LINEアンケート

「夜中に目が覚めてしまう」「寝た気がしない」。睡眠に関する悩みが尽きないのは、暑さのせいだけではないだろう。静岡新聞社「NEXT特捜隊」が7月中下旬、通信アプリLINE（ライン）を通じて、N特通信員に睡眠に関するアンケートを実施したところ、「熟睡できない」「寝付きが悪い」などさまざまな声が寄せられた。健康的な眠りを手に入れるにはどうすればいいかー。専門家に聞いた。（生活報道部・大滝麻衣）

より良い睡眠を取るには どうすればいい？

寝起きの時間と休養感を確認

そもそも、なぜ睡眠は必要なのか。日本睡眠学会専門医で県立こころの医療センター（静岡市葵区）院長の大橋裕医師＝写真＝は「日中の活動で疲れた脳と体を休息させ、回復させるのが睡眠の一番の目的」と解説する。さらに、記憶の整理整頓やストレスホルモンの分泌を抑えるといった役割もある。

>> 7時間前後

睡眠は「心身の健康維持に不可欠」であるため、不足する場合はさまざまな形で影響が出る。翌日にイライラしたり、ぼんやりとした状態になったりするだけでなく、緊張や不安が継続すればメンタルヘルスの問題につながる。血圧や血糖値も上がりやすくなり、高脂血症や糖尿病のリスクになるほか、胃酸の分泌が増加し、胃潰瘍などの引き金にもなるという。

では、どのくらいの睡眠時間を確保すればいいのか。「個人差はあるが、成人の場合は7時間前後と言われている。疫学調査で、習慣的な睡眠時間が7時間前後の人の死亡率が一番低いと分かっている」と大橋医師。

国の健康づくり運動「健康日本21（第3次）」に基づき策定された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、適正な睡眠時間について、成人は「6時間以上が目安」と示す。高齢者は過剰な床上時間が健康リスクになるとして「床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する」と記載している。

>> 7割が「不満」

NEXT特捜隊が実施したアンケートには30～80代の62人が回答した。自身の睡眠に満足しているか尋ねたところ、「不満」「やや不満」が7割を超え、睡眠に関するさまざまな悩み、疑問が寄せられた。

静岡新聞デジタルに
その他の主な質問と回答

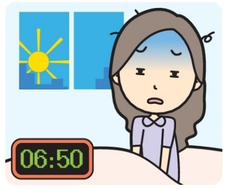
最も多く寄せられたのは「寝ている途中に何度も起きてしまう」という声。それに対して大橋医師は「加齢に伴い、ある程度仕方がない現象」と指摘する。50～60代であれば「2、3回起きるのは標準的な状態」で、70～80代になるとさらに多くなり、「昼の起きている時間と寝ている時間のめりはりがだんだんと付きづらくなってくる」。

その上で改善策としては、覚醒、利尿作用があるコーヒーや茶、アルコール類は、寝る2時間前より後は避けることを勧める。「ナイトキャップと呼ばれる、寝る直前の少量の酒は特に問題ないが、多量の酒は睡眠をかなり劣化させる」と注意を促す。

次に多かったのが「寝付きが悪い」という悩み。「早く寝ないと、と思うと逆に集中力が高まって眠れなくなる。1日活動して疲れていれば、体と脳は睡眠を欲するので、焦らないことが大事」と大橋医師は助言する。ベッドの中で30分ほどで寝付けなければ一度、リビングなどに行き、本やテレビを見て過ごし、眠くなったら寝室に戻るとよいという。

>> 布団でスマホ 注意

気を付けたいのが、布団の中でのスマートフォンなどデジタル機器の使用。端末が発するブルーライトは、エネルギーが強いため、脳内の生物時計を狂わせる。また、「ベッドは寝るための空間」と脳



に認識、学習させるためにも、ベッドでのスマホ操作や動画視聴は避けるべきだ。市販の睡眠薬については「用量用法を守って使用すれば、特に問題ない」という。

「朝の目覚めが悪い」「寝ても疲れが取れない」といった睡眠休養感が得られないという声も多く寄せられた。そうした場合には、「何時に寝起きしたか、休養感が得られたかどうかを継続的にチェックし、自分に必要な睡眠時間がどのくらいで、それが確保できているかを把握してほしい」と大橋医師。必要な睡眠時間より30分不足しているだけでも、それが数日、繰り返されると「睡眠負債」になる。「1日に30分でもあなどれない。蓄積されれば、脳と体に大きな影響がある」

睡眠負債を自覚した場合には週末に1～2時間、長く寝れば大体の場合は解消できるという。ただ、注意点も。「それ以上寝るのは不必要な睡眠。寝だめはできない。睡眠リズムを崩すと、週明けがまた大変になってしまうので気を付けて」と呼びかける。

市民の睡眠リテラシー向上に向けて話し合う三島市職員（左の2人）とテンシャルの担当者＝同市

三島市民の睡眠習慣改善へ 市、都内企業と事業展開

メンタル不調や生活習慣病と深く関わる「睡眠」を重要な健康課題と捉え、三島市は昨年度から、市民の睡眠習慣の改善や睡眠リテラシーの向上に向けた取り組みを進めている。民間企業とタッグを組み、市職員を対象に実証実験を実施したほか、健康経営に取り組む企業向けにセミナーを開いている。

きっかけは、国の「健康日本21」とそれに基づいて策定された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」で、睡眠時間の目標値などが具体的に示されたこと。睡眠に関しては従来、保健師による市民への健康教育などにとどまっていたが、最新の知見をより広く伝え、課題解決につなげようと新しい事業を始めた。

血行を促進する機能性パジャマを販売する「TENTIAL（テンシャル）」（東京）と包括連携協定を締結。昨年11～12月の実証実験では、参加者30人が睡眠の質向上に向けた運動や入浴、環境整備に関するセミナーを受講したほか、実際に日中に運動を行い、睡眠改善をサポートするプログラムを体験した。寝付きや中途覚醒に改善があったほか、朝起きた時の疲労が軽減したという結果が得られた。肩凝りや頭痛などの不調に改善が見られ、メンタル面にも好影響があったという。

今後は実証実験で得られた結果を踏まえ、企業や市民向けにもプログラムを行う。市健康づくり課健幸推進室の豊田雄二室長は「デジタル端末の使用が広がる中で、睡眠不足が懸念される子どもたちについてもアプローチしていければ」と話した。

あなたの「？」お気軽に

NEXT特捜隊は、あなたからの疑問や情報、依頼をお待ちしています。新聞社の取材力であなたとともに疑問の解消、地域・社会の課題解決を目指します。情報や調査依頼はLINEやNEXT特捜隊公式サイトからお寄せください。

LINE/静岡新聞

静岡新聞

© 静岡新聞社　無断複製転載を禁じます