

# 健康長寿社会を生きる

## －自分の健康は自分で守る－

第3回 11月24日（土）「睡眠と健康」

新潟大学医歯学系（医学部保健学科）教授 村松 芳幸

身体とこころの健康には相関性があります。身体的な健康状態が崩れるところの症状として睡眠障害が現れることがあります。そうした症状が長く続くと肥満・高血圧・糖尿病といった生活習慣病やうつ病を引き起こす一因ともなってきます。そこで今回は「睡眠」に注目し、こころと身体の健康維持に睡眠がいかに大切な役割を果たしているかを考えます。

### ○睡眠の現状と課題

堀忠雄先生によると、ほ乳類に限定し睡眠を定義すると、「人間や動物の内部的な必要から発生する、意識水準の一時的な低下現象である。これに加えて、必ず覚醒可能なことという条件をつけておくことにする。」となっています。また、睡眠の役割は、単なる活動停止の時間ではなくて、高度の生理機能に支えられた適応行動であり、生体防御技術でもあり、とりわけ、発達した大脳をもつ私たち人間にとっては、睡眠の適否が質の高い生活を左右することになると、井上昌次郎先生は述べています。

近年、24時間社会の拡大で、夜間でも明るい環境になっています。本来、人間は、日中に活動し、夜に眠るのが基本的な生活リズムでした。睡眠は、生活習慣の一部であるとともに、神経系（自律神経系）、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ます。身体の病気としては、特に無呼吸を伴う睡眠呼吸障害の問題は高血圧、心臓病、脳卒中の悪化要因として注目されています。さらに、スリーマイル島やスペースシャトルの事故など大きな社会的問題でも、事故の背景に睡眠障害があることが多いことなどから、社会全体とした対応を迫られています。厚生労働省は、「健康づくりのための睡眠指針2014」を出し、より良い睡眠をもたらすための方策を提示しています。

### ○より良い睡眠をとるためのポイント（「健康づくりのための睡眠指針2014」から）

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、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
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、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、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、毎日十分な睡眠を。
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、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

以上の「睡眠12箇条」を提唱しています。

睡眠12箇条を中心に、分かり易く、「健康と睡眠」について、お話します。