

メンタルヘルスコラム

あなたの睡眠は大丈夫？～「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より～



組合員のみなさん、こんにちは。今回のコラムのテーマは「睡眠」です（過去のコラムでも、メンタルヘルスと睡眠の関連について何度か取り上げています。興味のある方は当院 HP へ）。これまでの研究で、睡眠が不足すると、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患、うつ病などの発症リスクが高まるとともに、仕事の効率が低下することがわかっています。それにもかかわらず、国の調査では、約 2 割の人が「睡眠による休養を十分とれていない」とされ（厚生労働省、平成 30 年国民健康・栄養調査報告）、しかもその割合が年々増えているそうです。

このような状況を受け、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を策定しました。このガイドの特徴は、適正な睡眠時間と、睡眠休養感（朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚、睡眠の質）の確保に向けた推奨事項を、「成人」「子ども」「高齢者」と年代別にとりまとめた点です。そこで今回は、働く世代＝「成人」の睡眠について、ガイドの内容をかいつまんでご紹介させていただこうと思います。



「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」成人版の推奨事項

● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6 時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。

- ・ただし、「6 時間以上」はあくまで目安。適正な睡眠時間は個人差が大きいため、日中の眠気や睡眠休養感に応じて、自分自身に必要な睡眠時間を見極めることが必要。
- ・週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサイン。寝だめして休日の起床時刻が大きく遅れると、体内時計が混乱し（社会的時差ボケ）、健康を損なう危険性も。寝だめは「平日の睡眠時間 + 1 時間」程度に。
- ・成人世代の睡眠を妨げる要因として、男性では仕事、女性では育児・家事が上位に挙げられている（平成 27 年度国民健康・栄養調査）。睡眠時間確保のためには、労働時間の管理や、育児・家事を家庭内で適切に分担することも必要。

● 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。

- ・疲労やストレスの回復のためには、睡眠時間（量）だけでなく、睡眠休養感（質）を向上させることも重要。

睡眠休養感を高めるための工夫

- ・日中の運動・身体活動を増やす（ただし、寝る前の激しい運動はかえって覚醒するので注意）。
- ・嗜好品の摂取に注意。カフェイン摂取は夕方以降控える、寝酒をしない（眠りが悪化）、喫煙も控える（ニコチンに覚醒作用）。
- ・就寝の 2 時間前までに食事を終わらせる。 ・寝室の環境（光、温度、音）を整える。
- ・寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は控える。 ・寝る前に自分なりの方法でリラックスを（入浴や足浴、音楽を聴くなど）。

● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣などの改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。

- ・生活習慣や睡眠環境を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、背後に病気が潜んでいることがある。
- ・睡眠障害で最も多いのは不眠症で、他にも睡眠呼吸障害や睡眠関連運動障害などがある。また、うつ病など精神的な問題から不眠が生じていたり、更年期が睡眠に影響したりする場合も。
- ・睡眠の不調は、睡眠障害の治療を行っている医師に相談を（「睡眠 クリニック（または病院）」などで検索）。

教職員の多忙化が問題視されるようになって久しく、睡眠時間を削って仕事をするのが常となっている方も多いのではないのでしょうか。しかし、上述のように睡眠には疲労回復やストレス耐性を高めるなどの効果がありますから、過酷な学校現場で働く教職員の方たちにこそ、量・質ともに「良い睡眠」をとることを大切にいただきたいと思います。とは言っても、睡眠時間に影響する業務量や労働時間の管理には組織的な取り組みが必要で、個人の努力だけでは改善が難しいのも現実です。まずはできるところから、ガイドを参考に、「良い睡眠」のための工夫を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



心理療法士
田村 愛夕美