

快適な睡眠のために



発行

2003年8月
茨城県健康科学センター
〒310-0852
茨城県水戸市笠原町993-2
電話 029-243-4171

良質な睡眠を得るための9つの提言

受験勉強や仕事、夜遊びなどで睡眠時間が減少している現在、5人に1人が睡眠に対し、満足していないことを知っていますか？

この提言は、睡眠の問題を予防・改善するための情報を9つの柱に整理したものです。個人の生活にあわせて生活習慣の工夫をし、良質な睡眠をとりましょう。

1

眠たくなってから床につき 睡眠時間にこだわらない

寝つきの悪い人は早く寝床に行き過ぎると、かえって緊張してねむれなくなることがある。たくさん寝ようとあせると眠りにくくなるので、注意する。

2

朝は同じ時刻に起床し、 直後に日光を浴びるようにする

早朝に光を浴びると、睡眠と覚醒の調節に重要な影響をもつ体内時計のリズムが前進・固定しやすくなる。

3

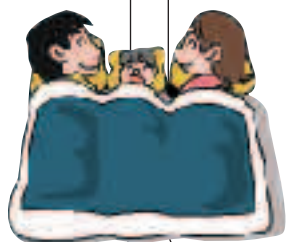
午後から夕方の軽い運動 が効果的

運動して体温があがり、この後下がってくる時期に眠りが得やすくなる。

4

寝るための環境を整える

光、騒音、温度、湿度は適度に。枕や寝具も自分にあつたものにする。



5

寝室を眠る(寝るではない) 場所として以外に使わない

だらだら寝室で過ごすメリハリがなくなるし、寝室に長時間居て寝ようとあせるのもよくない。

6

睡眠を妨げるものを避ける

夕食後のカフェイン摂取（コーヒー、紅茶、緑茶など）や寝る前の喫煙、寝るためのお酒などは寝つきを悪くする。

7

寝る前に自分なりにリラ ックスした状態をつくる

自分にあつた習慣（マッサージ、香り、音楽鑑賞などなんでもよい）を取り入れる。

8

必要に応じた睡眠薬を一 時的に上手に使う

睡眠剤は長期に服用するのは好ましくないが、少量・短期間の使用は問題ない。不眠に悩むよりは、薬を使って良くなればよいと割り切る。

9

睡眠時無呼吸などの睡眠 障害が疑われる場合には、 専門医の受診を

睡眠中の激しいいびきや睡眠中の呼吸が止まるなどの症状があり、十分眠っても日中強い眠気で仕事に支障がある方は専門医の相談が必要。

あなたの不眠度は？

過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものに

当てはまる番号に○印をつけてください。



		得点	チェック			得点	チェック
1)寝つき (床についてから寝るまでに要する時間)	寝つきはよい	0		5)全体的な睡眠の質	満足している	0	
	少し時間がかかった	1			少し不満である	1	
	かなり時間がかかった	2			かなり不満である	2	
	非常に時間がかかった,あるいは全く眠れなかった	3			非常に不満である	3	
2)夜間,睡眠途中で目が覚める	問題になる程のことはなかった	0		6)日中の気分	いつも通り	0	
	少し困ることがある	1			少し減入った	1	
	かなり困っている	2			かなり減入った	2	
	深刻な状態,あるいは全く眠れなかった	3			非常に減入った	3	
3)希望する起床時刻より早く目覚め,それ以上眠れない	そのようなことは無かった	0		7)日中の活動について	いつも通り	0	
	少し早かった	1			少し低下した	1	
	かなり早かった	2			かなり低下した	2	
	非常に早かった,あるいは全く眠れなかった	3			非常に低下した	3	
4)睡眠時間	十分である	0		8)日中の眠気	全くない	0	
	少し足りない	1			少しある	1	
	かなり足りない	2			かなりある	2	
	全く足りない,あるいは全く眠れない	3			激しい	3	

(アテネ不眠尺度AIS : Journal of Psychosomatic Research 48:555-560,2000)

(自己診断の目安)

合計得点が4点未満の場合 : 睡眠障害の心配はありません

合計得点が4～5点の場合 : 不眠症の疑いが少しあります⇒出来れば医師に相談してください

合計得点が6点以上の場合 : 不眠症の疑いがあります⇒医師に相談することをおすすめします。

睡眠に関する県民調査の結果

平成14年8月実施

茨城県では、平成12年県民健康実態調査で「睡眠が十分と思う方の割合」が全国に比べ、低くなっています。

このため、県民の十分な睡眠の確保および生活習慣病のリスク低減を図り、睡眠の妨げとなる原因を明らかにするため、県内10市町村にお住まいの15歳以上80歳未満の2,800人を対象に、郵送でアンケート調査を実施し、1,306人から回答をいただきました。

「睡眠が十分と思う人の割合」は55%でした。常習性のいびきの人 が20%、無呼吸を疑われる人が1.5%でした。

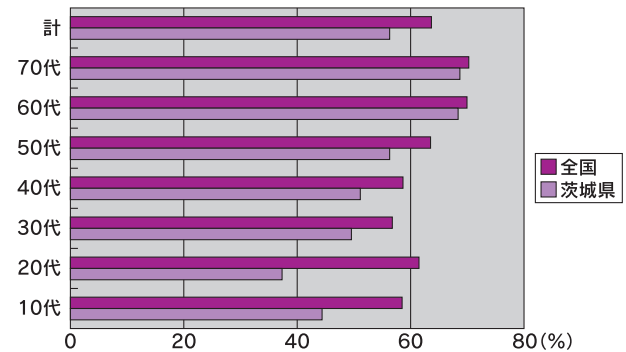
職業と睡眠の関係では、睡眠の満足度がもっとも低いのは会社員、公務員でもっとも高かったのは、農林水産業の従事者でした。



県民の睡眠による満足度が低い。その理由は？

結果 1

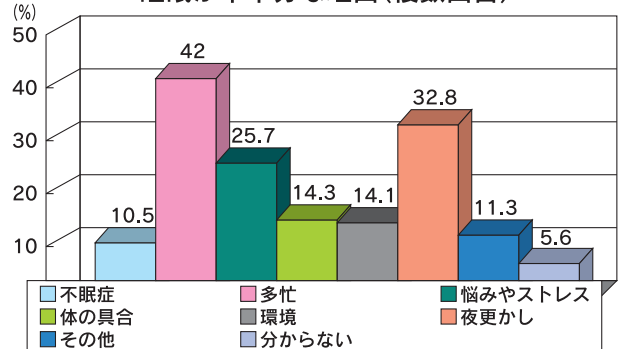
年齢別にみた睡眠による満足度



茨城県では、睡眠に不満足の人が全国平均より多かったです。特に若年から中年層で全国と睡眠満足度に差がみられました。

結果 2

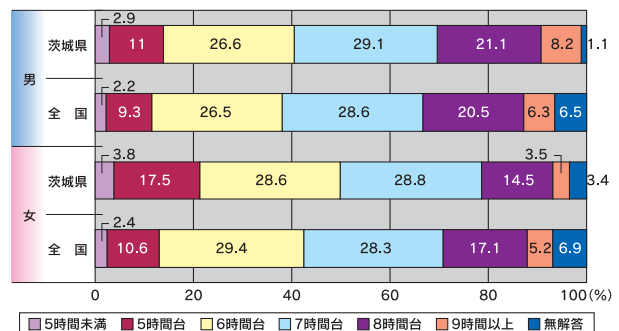
睡眠が不十分な理由(複数回答)



睡眠が不十分な理由は、多忙と夜更かしの影響、体の具合が高率であった。なお、若い人では多忙と夜更かしが、高齢者では体の具合をあげた人が多かった。

結果 3

睡眠時間(全国との比較)



茨城県では、睡眠時間が全国に比べ女性がやや短かった。睡眠時間は6～7時間台が多かった。なお、6時間未満の人に不満足感を感じている者が多かった。

睡眠時無呼吸症候群

こんな人は要注意・・・専門医に相談しましょう

- 睡眠中の激しいいびきや呼吸停止
- 十分眠っても日中の強い眠気で仕事や学業に支障がある

睡眠中に呼吸が一時的に止まる病気で、いびきをかく人や肥満の人に多く見られます。通常、眠っている間は、筋肉が緩んで気道が狭くなりますが、肥満や扁桃肥大などで、気道がさらに狭くなり、息を吸い込むときの陰圧が強くなると、完全に気道がふさがってしまいます。この睡眠時無呼吸症候群を長く患っていると、慢性的に血中の酸素濃度が低下します。このため、少ない酸素を体中にいきわたらせようと、高血圧になる危険性もあるため、注意が必要です。



簡易検査：パルスオキシメータを用いて血液中の酸素濃度を測定します。



治療：シーパップ療法（持続陽圧呼吸法） 寝る時にマスクを鼻につけて、バンドで頭に固定して睡眠をとります。機械からやや強い圧力をかけた空気がマスクにおくろこまれ、寝ている間に空気の通り道を広げます。これにより呼吸がとまることも、いびきもなくなります。

睡眠に関する基礎知識

光が生体リズムを調節します

24時間の交代勤務や時差ぼけ、夜更かしなどで睡眠障害やリズム障害の人が増えてきています。この生体リズムに最も強く影響するのが光です。体温は、朝起きる頃から高くなり、午後8時頃にピークとなります。この体温の最低時刻と光を浴びるタイミングが最も重要です。右の図のように、体温の最低になる朝方に強い光をあびると、リズムは朝型にシフトします。ですから、昼間活動し夜眠る生活を保つためには、朝一番に太陽の光を浴びることが重要です。

〈参考資料〉

内山真、睡眠の常識を捨てよう、NHK きょうの健康、2003.4

