

いばらき睡眠プログラム 保健指導の手引き

平成15年3月
茨城県
茨城県健康科学センター

はじめに

厚生労働省では、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸、生活の質の向上を実現することを目的として、平成12年より、21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）を推進しています。また、茨城県でも平成13年3月に「健康いばらき21プラン」を策定し推進しております。

この「健康いばらき21プラン」の策定のため、茨城県では、平成12年8月に基礎調査を実施いたしました。このなかで、「睡眠が十分と思う方の割合」が全国に比べ茨城県では61.7%と17ポイントも低くなっておりました。

このため、睡眠の妨げとなる原因を掘り下げるための「睡眠に関する県民調査」の実施や、上手な「睡眠のとり方の指針」を策定し、県民の十分な睡眠の確保の促進と生活習慣病のリスク低減を図ることとし、専門家による最新の知見に基づいた保健指導の手引きを作成し、睡眠の保健指導を広く展開するとともに、「良質な睡眠を得るための9つの提言」について一般の方々に普及することといたしました。

本手引きが保健指導を効果的に行っていくうえで有意義であり、広く活用されることを願ってやみません。

最後に、調査にご協力いただきました市町村の方々、また、いばらき睡眠プログラムを策定いただいた検討協議会の委員各位に深く感謝申し上げますとともに、ご執筆をいただきました井上雄一先生、谷川武先生、柳生久永先生に厚く御礼申し上げます。

平成15年3月

茨城県健康科学センター

いばらき睡眠プログラム保健指導の手引き

I	茨城県睡眠調査……………(井上 雄一、健康科学センター)	
	睡眠の問題・その実態と原因	
1.	目的・調査の概要……………	1
2.	調査結果……………	2
	1) 茨城県では、睡眠に不満足なヒトが全国平均より多い!	
	2) 女性のほうが睡眠不足	
	3) 睡眠不足の原因は?	
	4) 県民の不眠症は?	
	5) 職業と睡眠の関係	
	6) いびき・無呼吸にご用心	
II	睡眠障害(睡眠呼吸障害)について……………(柳生 久永)	
1.	睡眠時呼吸障害症状について……………	9
2.	睡眠時呼吸障害の検査……………	9
3.	睡眠時呼吸障害の治療……………	13
III	睡眠に関する保健指導の実際……………(谷川 武)	
1.	健康と睡眠……………	22
2.	県民実態調査による睡眠呼吸障害と睡眠の関連……………	22
3.	基本健康診査に睡眠呼吸障害のスクリーニングを加える意義……………	22
4.	保健指導に有用なアセスメント問診票……………	23
5.	地域で活用できるパルスオキシメトリーを用いたスクリーニング法……………	25
6.	協和町での取り組み……………	27
7.	阿見町での取り組み……………	33
8.	不眠を訴える住民への健康相談……………	33
9.	不眠の予防・改善に有用な生活習慣チェックリスト……………	37
IV	睡眠に関する基礎知識……………(井上 雄一)	
	睡眠のメカニズム、生活習慣と睡眠、睡眠障害の健康に及ぼす影響	
1.	はじめに……………	39
2.	健康成人の睡眠……………	39
	1) 睡眠の構造	
	コラム① 睡眠・覚醒の制御機構	
	コラム② 生体リズムは約25時間	
	2) 環境と睡眠	
3.	小児の睡眠……………	45
4.	高齢者の睡眠……………	49
5.	おわりに……………	52
V	良質な睡眠を得るための提言……………	54

良質な睡眠を得るための9つの提言

1 眠たくなってから床につき 睡眠時間にこだわらない

寝つきの悪い人が早く寢床についても、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

運動すると体温があがり、その後、体温が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 寝室を眠る以外の目的に 使わない

ただだらら寝室で過ごすともメリハリがなくなる。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。