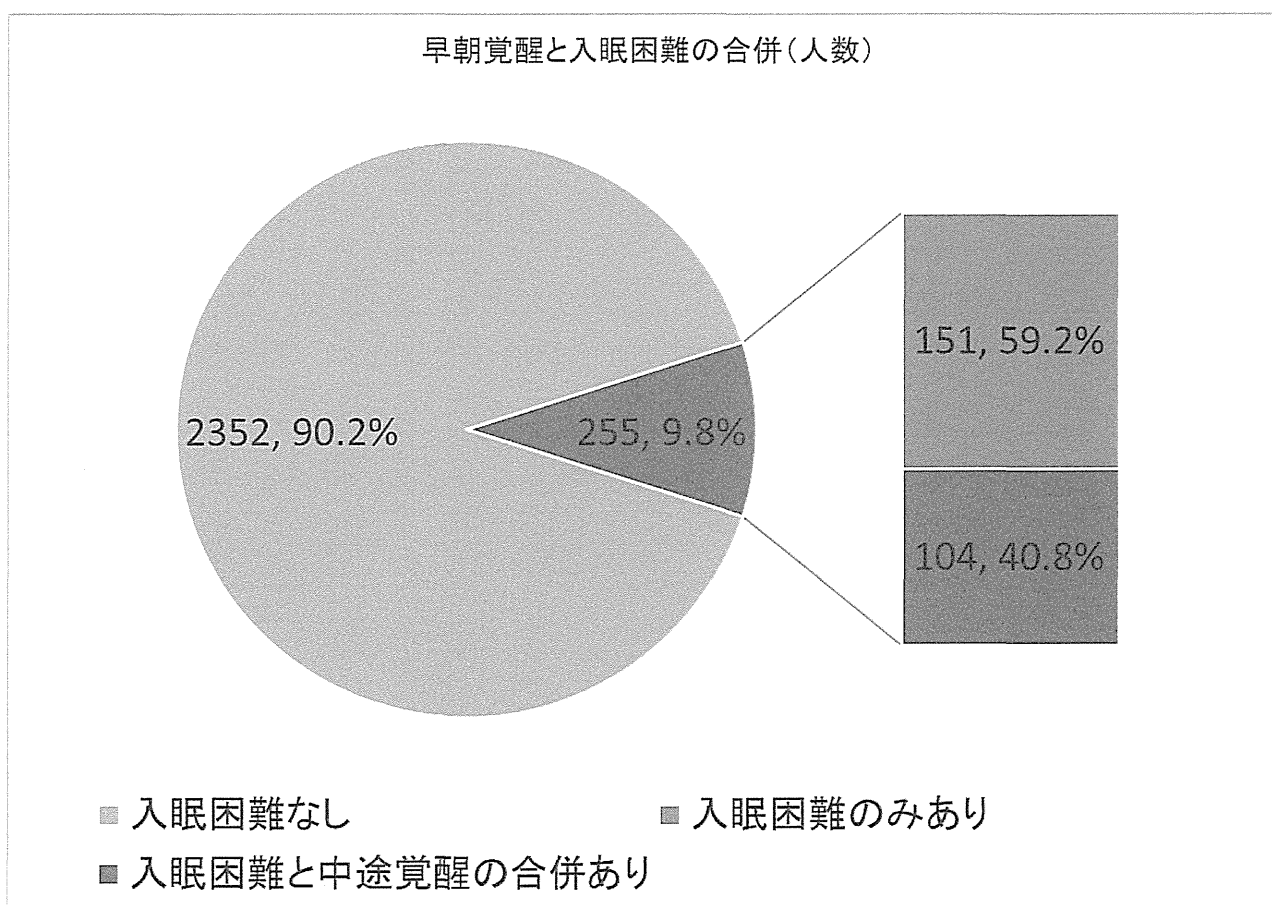


表7 早朝覚醒と入眠障害の合併の割合

		N	%
入眠困難	なし	2,352	90.2
入眠困難	あり	256	9.8
合計		2,608	100%
		N	%
入眠困難のみ		151	59.2
入眠困難に中途覚醒の合併あり		104	40.8



### Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の 編集者名	書籍名	出版社名	出版 地	出版 年	ページ
なし							

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版 年
土器屋美貴子, <u>兼板佳孝</u>	健康づくりのための睡眠 指針2014の概要	日本臨床	73	1042- 1045	2015
土器屋美貴子, <u>兼板佳孝</u>	睡眠指針2014	カレントセラ ピー	33	392- 396	2015
<u>兼板佳孝</u>	睡眠公衆衛生－睡眠疫学 と睡眠保健活動－巻頭言	睡眠医療	9	299－ 300	2015
<u>井谷修</u> , <u>兼板佳孝</u>	睡眠公衆衛生□睡眠疫学 と睡眠保健活動 成人の 睡眠疫学	睡眠医療	9	315－ 323	2015
<u>金城やす子</u> , <u>鶴巻陽子</u> , <u>八 田早恵子</u> , <u>前川美紀子</u> , <u>那 須恵子</u>	乳幼児を対象とした睡眠 保健活動	睡眠医療	9	353- 358	2015

降籙隆二, 今野千里, 鈴木 正泰, 金野倫子, 高橋栄, <u>兼板佳孝</u> , 大井田隆, 赤柴 恒人, 内山真	一般成人における不眠症 状と性差について	女性心身医学	19	103- 109	2014
<u>兼板佳孝</u>	「健康づくりのための睡 眠指針2014～睡眠12箇条 ～」を読み解く	安全と健康	65	17-22	2014
丸山広達, <u>谷川武</u>	イビキと生活習慣病	睡眠医療	8	305- 312	2014
<u>尾崎章子</u>	睡眠における保健指導	月刊公衆衛生 情報	44	6-7	2014
<u>金城やす子</u>	幼児の睡眠行動および生 活リズムに関する要因の 検討	名桜大学紀要	19	155- 164	2014

#### IV. 研究成果の刊行物・別冊



5. 布団に入るまで、布団に入ってからでもテレビやDVDをみない。ゲームをしない。



布団に入るまで、また布団に入ってからでもテレビを見たり、ゲームをするのはやめましょう。神経が興奮して、良い眠りが得られないことがあります。ゆっくり、ぐっすり眠るためには、布団に入る直前の激しい動きや興奮するようなテレビ、ビデオ、ゲームなどは避けましょう。

6. 保護者は、子どもを寝かせてから家事など自分のことをしましょう。

子どもは大人と違います。「子どもタイム」があります。子どもの生活に大人の生活を合わせるようにしましょう。保護者は、子どもが寝てから、ゆっくり「大人タイム」、自分の時間を作りましょう。



7. 子どもの「睡眠儀式」を大切にしましょう。



寝入るときにタオルをつかんで眠る、またお母さんの肌に触れながら眠るなどの「睡眠儀式」を持つ子どもが多くいます。子どもが寝付くまでの睡眠儀式を大切にしましょう。無理にやめさせることで、精神的に不安定にさせる可能性があります。

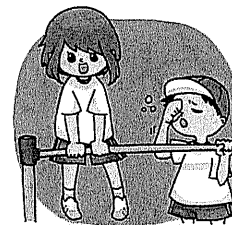
8. 朝起きる時、部屋のカーテンを開けよう。時間によっては朝日を入れてから起こすといいですね。

子どもの目覚めの良し悪しは、一日の活動に重要なサインです。すっきり目覚めるためには、太陽の光を全身に浴びることが効果的です。すっきり目覚め、活動的な生活をするための工夫をしましょう。

おはよう!!!



9. 土曜・日曜、休みの日も同じ時間に起床・就寝 休みの前日も夜更かししないように!



大人は休み前日には夜更かしをする、休みは朝遅くまで床に入っているなど、日ごろの疲れを癒すサイクルをもっています。子どもは大人のようなサイクルができていません。子どもには

子どもの生活時間、生活サイクルがあります。大人と違い毎日同じサイクルでの生活が子どもの成長発達には大切です。休み明けの週初めに「ぼーっ」としている子どもや元気いっぱい遊べない子どもがいます。子どもは、休みも平日と同じ生活リズムが大切です。

子どもの立場で生活を考え、行動しましょう。

10. 幼児の昼寝は1時間半前後、午後3時までには起きましょう。

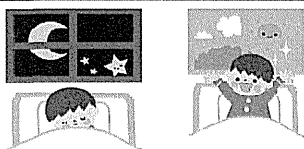


昼寝は子どもの睡眠の一部です。特に3~4歳までは昼寝は夜の睡眠と同様に重要です。年齢が

上がるにつれて昼寝習慣や昼寝時間は変化します。一般的に昼食後の午睡(昼寝)は1時間から1時間半を目途にしましょう。3時以降の午睡は夜の睡眠に影響する可能性があります。3時頃までには起きて、元気に遊びましょう。

# ぐっスリープガイド

健康づくりのための睡眠指針



良い睡眠で、こころもからだも健康に。日中は活動的に過ごし、夜はしっかり睡眠をとりましょう。普段からメリハリをつけた生活をする事で生活習慣病（糖尿病、心臓病、脳卒中など）やこころの病気（うつ病など）のリスクを下げることができます。年代別の睡眠の特徴を知って自分にあった良い睡眠をとりましょう。

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
「健康日本21（第2次）に即した睡眠指針への改訂に資するための疫学研究」  
睡眠指針の普及と啓発に関する研究

## あなたは大丈夫？

良い睡眠がとれていますか？

いいえ

はい

あてはまるものはありますか？

- 毎日起きる時刻が決まっていない
- 朝日を浴びることがない
- 朝食を食べる時間が決まっていない、または食べない
- 普段の生活で身体を動かす習慣がない
- 夕方以降に仮眠をとる
- お風呂ではなくシャワーですませている
- 寝る直前に熱いお風呂に入る
- 寝る前にコーヒーや緑茶等のカフェインを含むものを飲む
- 寝る前にタバコを吸う
- 寝る前に携帯をいじったり、ゲームをする
- 眠れない時にはお酒を飲む
- ストレスがたまっている

ひとつでもチェックがあった人

ぐっスリープガイドへ

素晴らしいです。これからも良い睡眠

ひろげるへ

## ぐっスリープガイド

### ぐっスリープガイド 朝～昼

①毎日同じ時間に起きましょう；休日となるべく平日とおなじ時刻に起きるように心がけましょう。

②朝は太陽の光を浴びましょう；睡眠のリズムを調整する体内時計は、起床後の太陽の光を手掛かりにリセットされます。

③朝食をきちんととりましょう；3食を規則正しく取ることで睡眠と覚醒のリズムが整えられ、良い睡眠がとれます。

④適度な運動を心がけましょう；夕方にかけて運動することで、寝つきが良くなったり、眠りが深くなります。

⑤仮眠は午後早い時間にとりましょう；仮眠を取る時は午後の早い時間に30分以内の短い時間にしましょう。

### ぐっスリープガイド 夜

⑥寝る直前のコーヒー・緑茶など控えましょう；コーヒーなどカフェインの覚醒作用は3～5時間続きます。

⑦お風呂でリラックスしましょう；ぬるめのお湯にゆったり入るとリラックス効果があり寝つきが良くなります。

⑧寝る直前の携帯・ゲームは控えましょう；画面を暗く設定する、寝る直前は控えるなど工夫をしてみましょう。

⑨寝る前のタバコは控えましょう；タバコに含まれるニコチンは喫煙後に強い覚醒作用が1時間程度持続します。

⑩寝酒はやめましょう；アルコールは睡眠の質に悪影響を与え、また、耐性がつきやすいため徐々に量が増えてしまいます。

⑪自分なりのリラックス方法を工夫しましょう；寝る前に軽いストレッチ、ゆったりとした音楽を聴く等はストレス解消になります。

### 世代別ぐっスリープガイド

**若年世代**：寝る直前の携帯電話の使用はやめ、休日も平日と同じ時刻に起きて朝日を浴びよう

**勤労世代**：睡眠不足は事故のもと、仕事の能率も悪くなります。長時間労働はやめ、仮眠をとろう

**熟年世代**：睡眠時間が短くなるのは病気ではありません。昼寝は短く、日中は活動的に過ごそう



良い睡眠のためには生活習慣の工夫が大切です。  
ぐっスリープガイドを参考に振り返ってみましょう。

適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

眠たくなってから寝床に入り、  
起きる時刻は遅らせない

睡眠時間は不足すると  
回復に時間がかかる

自分の睡眠に  
適した環境づくり

年齢にあった睡眠時間  
や睡眠環境を



ひろげる

これからも良い睡眠をとるための工夫を続けましょう。また、良い睡眠をとるための知識や情報を周囲の人に広めましょう。

日本臨牀 第73巻・第6号（平成27年6月号）別刷

特集：高齢者の睡眠障害

## 健康づくりのための睡眠指針2014の概要

土器屋美貴子 兼 板佳孝

## 健康づくりのための睡眠指針 2014 の概要

土器屋美貴子 兼 板佳孝

### Summary of The Sleep Guidelines 2014 for health promotion

Mikiko Tokiya, Yoshitaka Kaneita

Department of Public Health and Epidemiology, Faculty of Medicine, Oita University

#### Abstract

The current understanding is that sleep associates profoundly with mental and physical health and life style-related diseases. Under the Ministry of Health, Labour and Welfare "The Sleep Guidelines for health promotion" was devised in 2003 and revised it in 2014. It is to promote that a citizen carries out a better sleep behavior in every life stage from infancy to old age. We comment on the 12 clauses of "The Sleep Guidelines" in this report. It shows the concrete methods for sleep well and the sleep disorder-related disease. We hope the 12 clauses will contribute to reducing a citizen troubled with daytime sleepiness. The night pleasant sleep is important in keeping mental and physical health.

**Key words:** Sleep Guidelines 2014, life style-related diseases, mental and physical health, life stage, sleep behavior

#### 1. 健康日本 21 と睡眠指針改訂

##### 1) 健康日本 21 (第二次)<sup>1)</sup>でも重要視されている睡眠

平成 25 年度から開始された '健康日本 21 (第二次)' では、個人の生活習慣や社会環境の改善による健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指している。目標の中には、'睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少' を提唱しており、国は健康づくりのための睡眠指針の見直しを進めることとなった。

##### 2) 睡眠指針 7 箇条から 12 箇条へ

まず、平成 12 年には国民健康づくり運動である '健康日本 21' が開始された。'健康日本 21' の中で「休養・こころの健康づくり」は一つ

の分野として重要視され、平成 15 年 3 月には「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための 7 箇条～」が策定された。そこで、各種の健康づくり運動の中に睡眠に対する対策も取り入れられるようになっていった。その後 10 余年が経過し、ますます睡眠の重要性が認識される中、睡眠と疾病の関連性について、より堅固な科学的根拠が集積されてきた。平成 26 年 3 月には「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」<sup>2)</sup>として改訂、発表された。新指針では、最新の科学的根拠に基づき、生活習慣病やこころの健康に関する記載を充実させた。

さらに、乳児期から高齢期まで個々のライフステージ・ライフスタイルについても勘案された。

大分大学医学部 公衆衛生・疫学講座

## 2. 睡眠指針 2014 の概要

12箇条の項目および概要について紹介する。詳細については、厚生労働省健康局から発表されている報告書<sup>2)</sup>を参照して頂きたい。

**第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。**

- ① 良い睡眠で、からだの健康づくり
- ② 良い睡眠で、こころの健康づくり
- ③ 良い睡眠で、事故防止

この条項は、睡眠指針 2014 の目的について記している。近年、睡眠習慣と疾病の関連性については、より強固なエビデンスが蓄積され、睡眠がヒトの健康と密接に関係していることが明らかになってきた。さらに、睡眠問題を抱えた生活では、日中の眠気や注意力の低下をきたすため、産業事故や交通事故を誘発する危険を伴う。

良い睡眠をとることは、からだとこころの健康を保つうえで重要であることを認識しつつ、自らの睡眠習慣をよりよくしていくことが大切である。

**第2条. 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。**

- ① 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- ② 朝食はからだとこころのめざまめに重要
- ③ 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- ④ 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

この条項は、包括的な健康づくり運動について述べている。

健康づくりを進めていく際には、様々な生活習慣に対する包括的な取り組みが必要となる。定期的な運動習慣や規則正しい食習慣は、睡眠にとって好ましいものと考えられており、寝酒習慣、喫煙、カフェイン摂取は、睡眠を妨げる作用を有することが知られている。

**第3条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。**

- ① 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- ② 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる

③ 肥満は睡眠時無呼吸のもと

この条項は、睡眠と生活習慣病との関連について述べている。多くの疫学研究の結果、短い睡眠時間や不眠症は、肥満、高血圧、耐糖能障害、循環器疾患、メタボリックシンドローム発症の危険性を高めることが示されている。加えて、(閉塞性)睡眠時無呼吸やその症状の一つであるいびきは、生活習慣病(高血圧、糖尿病、歯周疾患、心房細動、脳卒中、虚血性心疾患、突然死など)の発症において、独立した危険因子であることが示されている。睡眠の問題を早期に発見し、適切に対処することができれば、多くの生活習慣病の発症や重症化を予防できる可能性がある。

**第4条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。**

- ① 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
- ② 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

この条項は、睡眠とこころの休養について述べている。睡眠による休養感が低い者ほど、抑うつや度合いが強いことや、不眠と抑うつが密接に関係することを示す研究結果が国内外で報告されている。このように睡眠はこころの健康にも関連しているため、不眠症状の改善は、うつ病などの予防においても有効と推測されている。

**第5条. 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。**

- ① 必要な睡眠時間は人それぞれ
- ② 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- ③ 年をとると朝型化 男性でより顕著
- ④ 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

この条項は、睡眠習慣と加齢による生理的な変化について解説している。夜間の睡眠時間は、15歳前後では約8時間であるが、65歳には約6時間というように、成人してからは20年ごとに30分程度の割合で減少していく。一方、夜間に寢床で過ごす時間は、20-30歳代では7時間程度であるが、45歳以上では徐々に増加し、

75 歳では 7.5 時間を超えることが示されている。適切な睡眠時間には個人差があり、同一個人でも年齢や社会環境が変われば、適切な睡眠時間は変化するものである。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であるということを認識しておくことが重要である。

**第 6 条.** 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

① 自分にあったりリラックス法が眠りへの心身の準備となる

② 自分の睡眠に適した環境づくり

この条項は、良い睡眠を得るためにはリラックスすることや、環境を調整することの重要性について述べている。覚醒水準が高く興奮した状態は睡眠を妨げるので、スムーズに入眠するためにはリラックスすることが大切となる。そのためには、就寝前に個人にあったりリラックス法を実践することが必要とされる。加えて、空調、寝具、寝衣により温熱環境を整えることや、覚醒作用のある光や騒音を適正化するなどの適切な睡眠環境を保つように工夫することが重要である。

**第 7 条.** 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

① 子どもには規則正しい生活を

② 休日に遅くまで寝床で過ごすや夜型化を促進

③ 朝目が覚めたら日光を取り入れる

④ 夜更かしは睡眠を悪くする

この条項は、中学生や高校生など若年世代を対象としている。起床直後に太陽の光を浴びることは、体内時計をリセットする睡眠覚醒リズムにとって重要である。しかし夜更かしが頻繁に行われると、体内時計がずれるため睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く恐れがある。曇りの日であっても屋外では室内の 5 倍以上の明るさがあるので、起床後なるべく早く戸外の光を浴びることが、体内時計をリセットするために望ましい。

**第 8 条.** 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

① 日中の眠気が睡眠不足のサイン

② 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる

③ 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる

④ 午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎし能率改善

この条項は、働き盛り世代を対象としている。成人男性の平均的な睡眠時間は 6-8 時間といわれているが、必要な睡眠時間は年齢とともに変化し、個人によっても大きく異なる。自分の睡眠時間が足りているか否かを知るための手段としては、日中の眠気の強さを確認する方法がある。昼過ぎにある程度の眠気を感じることは自然なことであるが、昼過ぎ以外の時間帯でも強い眠気におそわれる場合には、睡眠不足の可能性がある。午後の早い時刻に 30 分以内の仮眠をすることは、その後の覚醒レベルを上げ、作業能率の改善を図ることに役立つ。

**第 9 条.** 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。

① 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る

② 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を

③ 適度な運動は睡眠を促進

この条項は、高齢者世代を対象としている。年齢が高くなるほど寝床に就いている時間は延長している。これは、高齢者の多くは仕事や学業などの日中の制約から解放され、十分な時間を睡眠に充てることが可能であることが原因と考えられている。寝床に就いている時間は生理的な睡眠時間を大きく超えないことが重要で、就床時刻と起床時刻を調節し、上手に睡眠スケジュールを設計することが必要となる。定期的な身体活動が不眠の発生を抑制することが示されているが、強い運動は逆効果のこともある。高齢者の場合には、身体の状態に配慮しながら、運動を取り入れることも必要となる。

**第 10 条.** 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

① 眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない

② 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする

③ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

この条項は、誤った知識や行動の改善を意図している。眠りが浅く、夜間に何度も目が覚めしてしまう場合には、必要な睡眠時間よりも長く寝床で過ごしている可能性がある。起床時刻のみ定め、眠気が始まるまで寝床に就かないように、思考や行動パターンを改める簡易認知行動療法(brief cognitive-behavioral therapy for insomnia: BBTI)の有効性も確認されている。

第 11 条. いつもと違う睡眠には、要注意.

① 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意

② 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

この条項は、早期発見・早期治療の考えから、睡眠に関連する症状を有した場合には医療機関を受診することを勧奨している。きちんと睡眠時間が確保されていても日中の眠気や居眠りで困っている場合は、専門的な治療を要する病気が隠れている恐れもある。睡眠中の激しいいびきや呼吸停止は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があり、睡眠中の手足のびくつきは、周期性四肢運動障害の可能性があり、足のむずむず感や熱感、レストレスレッグス症候群の可能性があり、有病率は加齢とともに高くなることが示されている。さらに、歯ぎしりのある人は、顎

関節の異常や頭痛が多いことが知られている。

第 12 条. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を.

① 専門家に相談することが第一歩

② 薬剤は専門家の指示で使用

この条項は、不眠症状を念頭に置いて受診勧奨をしている。寝つけない、熟睡感が乏しい、または日中の生活に好ましくない影響があると感じたときには、早めに医師、歯科医師、保健師、薬剤師など身近な専門家に相談することが大切である。薬物治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守ることや、薬剤師の服薬指導を受けて使用することが基本であることを記している。

### 3. 今後の展開

今後の課題として、夜勤や交替制勤務などの睡眠問題を抱える特別な集団や、特殊な状況に対応できるような応用編の保健指導ツール(指針やマニュアルなど)づくりも望まれる。策定された「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～」をきっかけに、国民自ら、各自の睡眠と向きあっていくことが期待される。同時に、様々な健康づくり運動の現場で活用していただきたい。そうすることで、今後ますます、対象となる集団に即した睡眠保健指導の手引へと発展していくことが期待でき、国民の健康増進や健康寿命の延伸が図れるものと思われる。

#### ■ 文 献

- 1) 厚生労働省：健康日本 21(第二次). [[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkounippon21.html)]
- 2) 厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針 2014. [<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>]

# 睡眠指針2014

土器屋美貴子\*1・兼板佳孝\*2

## abstract

厚生労働省が推進する健康日本21（第二次）の具体的取り組みとして「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」が改定された。12箇条それぞれには、睡眠に関する科学的知見をもとに、個人や健康づくりの場で実践できる具体的な取り組み方法や、睡眠障害に起因する疾病を早期に発見するための受診勧奨について記している。本稿ではそれら12箇条について解説する。この12箇条を通して、国民自らよりよい睡眠を手に入れ、健康日本21（第二次）の目標でもある健康増進や健康寿命の延伸が図られることを期待している。同一個人でも年齢や社会環境が変われば、適切な睡眠時間は変化する。個々がライフステージの変化に対応し、睡眠環境を整え、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠をとることは、からだところの健康を保つうえで重要である。加えて、不眠や日中の生活へ好ましくない影響がある場合は、早期に専門家へ相談する必要がある。

## I はじめに

睡眠指針は、平成12年に国民健康づくり運動である「健康日本21」が開始されたことに始まる。「休養・こころの健康づくり」で睡眠問題が提起されたのを受け、平成15年に「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」が発表された。その後10余年が経過し、短い睡眠時間や不眠症などの睡眠にかかわる病態が生活習慣病やうつ病などの危険因子となることが相次いで報告され、睡眠と疾病の関連性についてより確かな科学的根拠が集積されてきた。さらに、平成25年度から開始された「健康日本21（第二次）」<sup>1)</sup>では、乳児期から高齢期までそれぞれのライフステージに応じた健康づくりを進めるべきとの観点に立ち、目標のひとつには

「睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少」を掲げている。

このような経緯から、国は健康づくりのための睡眠指針の見直しを進めることとなり、平成26年3月に改定版の指針が公表された。新指針である「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」<sup>2)</sup>では、最新の科学的根拠に基づき、生活習慣病やこころの健康に関する記載を充実させている。さらに、乳児期から高齢期まで個々のライフステージ・ライフスタイルについても勘案された。

本稿では、「睡眠12箇条」の項目および概要について紹介する。詳細については、厚生労働省健康局から発表されている報告書を参照していただきたい。

\*1 大分大学医学部公衆衛生・疫学講座助教

\*2 大分大学医学部公衆衛生・疫学講座教授

## II 「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠12箇条～」の概要

第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- ①良い睡眠で、からだの健康づくり
- ②良い睡眠で、こころの健康づくり
- ③良い睡眠で、事故防止

第1条では、睡眠指針2014の総論を記している。生活習慣病は日々の生活習慣と深く関連することが知られている。睡眠習慣も食事、運動、飲酒、喫煙など他の生活習慣と同様に人の健康と関係しており、疾病との関連性については、より強固なエビデンスが蓄積されてきた。さらに、睡眠問題を抱えた生活では、疲労感や注意力低下、日中の眠気や意欲の減退など心身の症状を伴うため、産業事故や交通事故を誘発する危険性が高まることが示されている。良い睡眠をとることは、からだところの健康を保つうえで重要であることを認識し、自らの睡眠習慣をよりよくしていくことが大切である。

第2条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

- ①定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- ②朝食はからだところのめざめに重要
- ③睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- ④就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

第2条では、健康づくり推進のために包括的な取り組みが必要であることを述べている。定期的な運動習慣や規則正しい食習慣は、健康づくりのうえでも、睡眠にとっても好ましいものと考えられている。運動習慣のあるものでは入眠困難や中途覚醒の有訴率が低いことが示されている。また、朝食にある程度の量を摂取することは、からだところを目覚めさせるうえで大切であることも知られている。逆に寝酒習慣は睡眠時無呼吸を悪化させるなど、睡眠を妨げる作用を有することが知られている。同様に就寝前の喫煙やカフェイン摂取では、入眠困難や睡眠

の質の悪化をまねくことが指摘されている。

第3条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- ①睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- ②睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- ③肥満は睡眠時無呼吸のもと

第3条では、睡眠と生活習慣病との関連について記している。多くの疫学研究の結果、短い睡眠時間や不眠症は、肥満、高血圧、耐糖能障害、循環器疾患、メタボリックシンドローム発症の危険性を高めることが示されている。睡眠問題を早期に発見し、適切に対処することは、多くの生活習慣病の発症や重症化の予防につながる可能性がある。加えて、(閉塞性)睡眠時無呼吸やその症状の一つであるいびきは、生活習慣病(高血圧、糖尿病、歯周疾患、心房細動、脳卒中、虚血性心疾患、突然死等)の発症において、独立した危険因子であることが示されている。さらに、過体重および肥満が睡眠時無呼吸の発症・悪化に影響を及ぼしていることが明らかにされている。

第4条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- ①眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
- ②睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

第4条は、睡眠とこころの休養との関連を記している。こころの健康には、睡眠による休養感が強く影響する。睡眠の満足度や主観的な睡眠時間、睡眠による休養感などの主観的指標は、こころの健康とより強く関連することが示されている。そして睡眠による休養感の欠如は、身体機能や認知機能、感情と関係することが知られている。うつ病の場合、ほとんどの患者において、身体症状とともに睡眠障害を呈することが報告されている。さらに不眠は、抑うつを促進する恐れも指摘されており、不眠症状を改善することは、うつ病などの発症を予防するうえ



で大切だといわれている。

第5条. 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。

- ①必要な睡眠時間は人それぞれ
- ②睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- ③年をとると朝型化 男性でより顕著
- ④日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番

第5条は、同一個人でも年齢や社会環境の変化による生理的な変化について記している。睡眠時間は、食欲や気分とともに季節により変動することが示されている。夜間の睡眠時間は、10歳代前半では約8時間以上、65歳には約6時間と、重篤な疾患のない人では加齢とともに減少していく。一方、夜間に寢床で過ごす時間は、20～30歳代では7時間程度であるが、45歳以上では徐々に増加し、75歳では7.5時間を越えることが示されている。また年齢が高いものほど早朝覚醒の傾向が高く、男性において顕著であることも示されている。適切な睡眠時間には個人差があり、同一個人でも年齢や社会環境が変われば変化するものである。健康保持の観点から、日中しっかり覚醒して過ごせることを睡眠充足の目安とすることや、心身の不調など問題があるときには、睡眠習慣について見直すことも重要である。

第6条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- ①自分にあったりリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- ②自分の睡眠に適した環境づくり

第6条は、良い睡眠を得るためには心身の緊張を解くことや、寝室の環境を調整することの重要性について記している。リラックスした状態では、不安感情などが生じにくいことより、スムーズに入眠するにはリラックスすることが大切だといわれている。そのためには、就寝前には個人にあったりリラックス方法を実践することが必要とされる。加えて、睡眠時の環境も重要である。不適正な室温環境や騒音、明かりのなかでは、覚醒傾向が強まることが示され

ている。良い睡眠のためには、季節の変化を考慮し、空調、寝具、寝衣により温熱環境を整えることや、覚醒作用のある光や騒音を適正化するなど適切な睡眠環境を保持する工夫が必要となる。

第7条. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

- ①子どもには規則正しい生活を
- ②休日に遅くまで寢床で過ごすを夜型化を促進
- ③朝目が覚めたら日光を取り入れる
- ④夜更かしは睡眠を悪くする

第7条は、若年世代のライフスタイルに伴う睡眠の特徴について記している。思春期になると夜更かしをするようになる。就寝時刻の遅れは体重増加やメンタルヘルスへの影響も懸念される。合わせて、休日の起床時間が遅れがちになることも特徴である。夜更かしや休日の起床時間の遅延は、体内時計のリズムを乱す。起床直後に太陽の光を浴びることは、体内時計をリセットするため、睡眠覚醒リズムには重要である。曇りの日であっても屋外では室内の5倍以上の明るさがあるので、起床後なるべく早く戸外の光を浴びることが、体内時計をリセットするために望ましいとされる。国内の研究では、就寝直前の携帯電話の使用が、中学生や高校生の夜更かしを促進し、睡眠に悪影響を及ぼしていることも示されている。

第8条. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

- ①日中の眠気が睡眠不足のサイン
- ②睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- ③睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- ④午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎ能率改善

第8条は、勤労世代を対象とした睡眠問題の特徴と対策について記している。勤労世代は睡眠不足を予防することが重要となる。睡眠不足は疲労や心身の健康リスクを増すだけでなく、作業能率の低下や事故、ヒューマンエラーの危険性を高める恐れがあ

る。昼過ぎ以外の時間帯においても強い眠気におそわれる場合には、睡眠不足の可能性がある。日中の眠気が起こらない程度の睡眠時間の確保に努めることや、午後の早い時刻に30分以内の仮眠をすることは、疲労の蓄積を防ぐのに有効である。さらに、職場においても、労働者が適切な睡眠時間を確保できるように、職場の特性や様態に合わせた勤務スケジュールを設計するなどの対策も大切である。

第9条. 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。

- ①寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- ②年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- ③適度な運動は睡眠を促進

第9条は、比較的高齢な熟年世代の睡眠について記している。年齢が高くなるほど睡眠と覚醒のメリハリをつけることが重要である。正味の睡眠時間は加齢とともに短くなるのに対して、寝床に就いている時間は延長している。必要な睡眠時間においても個人差があり、昼間の活動量などでも変化する。寝床に就いている時間は生理的な睡眠時間を大きく越えないことが重要で、就床時刻と起床時刻を調節し、上手に睡眠スケジュールを設計することが必要となる。日常生活のなかで体を動かすことや、定期的な運動は不眠の発生を抑制することが知られているが、過度な運動は入眠困難をまねく恐れもある。高齢者の場合には、身体の状態に配慮しながら、定期的に運動を取り入れることも大切である。

第10条. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- ①眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- ②眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- ③眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに

第10条は、誤った信念や理解の改善を意図し記されている。眠れない人の多くは、不適切な睡眠習

慣や睡眠環境、睡眠に関する誤った信念や理解により、自らの不眠を悪化させている傾向がみられる。また、望ましい睡眠時間を確保するために、目覚めなければいけない時刻から逆算して早く就床しがちでもある。眠りが浅く、夜間に何度も目が覚めてしまう場合には、必要な睡眠時間よりも長く寝床で過ごしている可能性がある。眠るための不適切な努力や眠りに対する不安・恐れは、入眠困難を悪化させ、不眠を習慣化させることが示されている。適切な時刻になり、適切な環境が整っていれば眠りは自然に訪れる。その日の眠気に応じて寝床につくことがスムーズな入眠への近道であることが示されている。

第11条. いつもと違う睡眠には、要注意。

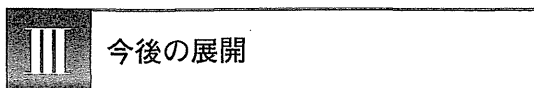
- ①睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- ②眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

第11条は、不眠症状を有した場合の受診勧奨を記している。寝つきが悪い、眠りが浅い、何度も目覚め再入眠しづらい、熟睡感を得られない、強い不眠と昼間の眠気などで困っている場合などは、専門的な治療を要する病気が隠れている恐れもある。さらに睡眠中の激しいいびきや呼吸停止は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があり、睡眠中の手足のびくつきは、周期性四肢運動障害の可能性があり、足のむずむず感や熱感、レストレスレッグス症候群の可能性もある。さらに、歯ぎしりのある人は、顎関節の異常や頭痛が多いことが示されている。上述の疾患がある場合は、一定の睡眠時間を確保しても休息感が得られず、日中に過度の眠気を誘発する。長期的には仕事や学業に支障をきたし、労働災害や交通事故などの危険因子にもなり得るため、早期に専門家へ相談する必要がある。

第12条. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- ①専門家に相談することが第一歩
- ②薬剤は専門家の指示で使用

第12条は、不眠症状を念頭に置いての受診勧奨をしている。まず、不眠症状を理解してもらうことが苦痛の軽減の第一歩となることが示されている。寝つけない、熟睡感が乏しい、または日中の生活に好ましくない影響があると感じたときには、早めに医師、歯科医師、保健師、薬剤師など身近な専門家に相談することが大切である。適切な知識に基づいた睡眠習慣についての助言を得ることで、睡眠障害やそれに伴う精神的な苦痛の改善が期待されることを示している。薬物治療を受ける場合には、医師に指示された用法および用量を守ることや、薬剤師の服薬指導を受けて使用することが基本である。入眠治療中は、寝酒をやめることも必要となる。



策定された「健康づくりのための睡眠指針2014

～睡眠12箇条～」をきっかけに、国民自ら、各自の睡眠と向き合っていくことや、さまざまな健康づくり運動の現場で活用されることが期待される。このような実践を通して、今後ますます、対象となる集団に即した睡眠保健指導の手引へと発展していくことを希望する。その結果、総合的に国民の健康の増進に貢献され、健康寿命の延伸や健康格差の是正へと寄与されることが望まれる。

今後の課題として、夜勤や交替制勤務などの、睡眠問題を抱える特別な集団や特殊な状況に対応できる保健指導ツール（指針やマニュアルなど）の作成も期待される。

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省：健康日本21（第二次）。（[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kenkouinipon21.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkouinipon21.html)）（2014年1月27日参照）
- 2) 厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針2014。（<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html>）（2014年1月27日参照）

**特集 睡眠公衆衛生—睡眠疫学と睡眠保健活動—**

---

巻頭言

兼板 佳孝

ライフ・サイエンス