

呼吸器内科専門医に聞く

アスベスト疾患センター長、感染症内科部長

みずはし けいいち
水橋 啓一



良い睡眠をとって心も体も健康に長生きをしましょう

眠れないからと言って、すぐに睡眠薬に頼るのはよくありません。日常生活の中に、気をつければ、良い睡眠をとる事が出来るポイントがいくつもあります。厚生労働省がその内容を公表（文末 詳しい解説付き）しています。ここでは、そのあらましを書きました。皆様にも、参考になると思います。

第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

第2条 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。

一方、睡眠薬の代わりに就寝前の寝酒や喫煙、さらに夕食後のカフェイン摂取は睡眠の質を悪くするので避けましょう。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、さらに栄養・健康ドリンク剤などにも多く含まれています。

第3条 逆に良い睡眠を取ることが出来れば、生活習慣病予防につながる。

例えば、睡眠時無呼吸症候群（大きなびびきと息が止まるのが交互に出現）（*）などは、放置すると、運転事故につながることで有名でした。しかし、現在では、生活習慣病（高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、心臓病など）の原因の一部となることがわかっています。その結果、寿命そのものや健康寿命を縮める結果になります。

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要。

不眠が続く場合や、眠っても休養感がなく、日中もつらい場合は、心のSOSかもしれません。うつ病などの可能性もありますので、場合により心の病気の専門医受診をお勧めいたします。

第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

必要な睡眠時間は人それぞれで、8時間にこだわる必要はまったくありません。睡眠時間は年齢が上がると、自然にだんだんと短く、かつ睡眠は浅くなりますが、昼間に眠くなければ、それで十分です。

第6条 良い睡眠のためには、適切な環境をつくるのが重要。

室温、湿度、音、明るさなど。また、寝床でのながらスマホは、ブルーライトとは関係なく絶対だめです。また、高すぎる枕は控えましょう。寝る前のご自分なりのリラックスの方法を工夫すること、例えば、ゆったりとしたぬるめのお風呂などが大切です。

第7条 特に若年世代は、睡眠の質を悪くする夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つよう努力を。

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。

日中の眠気は夜間の睡眠不足のサインです。どうしても昼間に眠い場合は、午後の昼寝で眠気を解消し、能率改善をはかりましょう。ただし、昼寝は、15時前の約15分以内が適切です。

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。

目が覚めたら、朝寝床からすぐ離れる。寝床では読書、スマホなどはしないようお勧めします。

第10条 眠くなってから寝床に入り、一方、休日でも、起きる時刻は原則として遅らせない。

就寝する2～3時間前の時間帯は一日の中で最も寝つきにくい時間帯。

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。

第12条 眠れないなどの苦しみで、自己判断で薬を服用したりせず、専門家に相談を。

出典「健康づくりのための睡眠指針 2014（平成26年3月厚生労働省健康局発行）」

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

（Google検索で「厚生労働省 睡眠指針」でヒットします。）

（*）労災病院では無呼吸症候群専門外来を開いております。受診ご希望の方は、午後に内科外来へご予約をお願いいたします。

