

# 健康体力づくりコラム

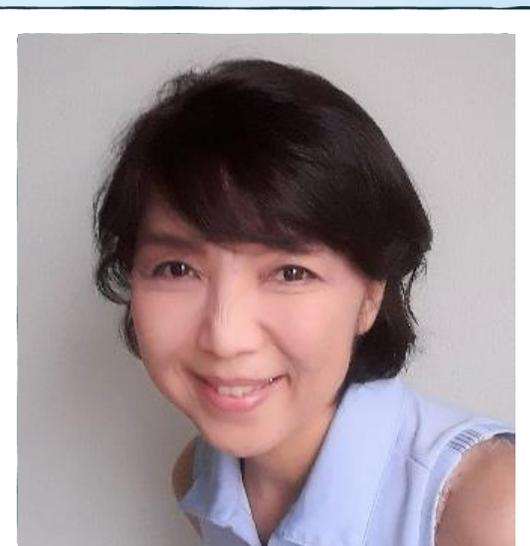


Shinodaのじよんのび健康談義

## 睡眠と生活リズム（その1） ～世界一寝ていない日本人!?～

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

日常生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかり、少しでも「じよんのび！（新潟弁で「心地よい、解放された、等の意味）」してもらえたら幸いです。



篠田 浩子

### Profile

1億人元気運動協会認定チェア エクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

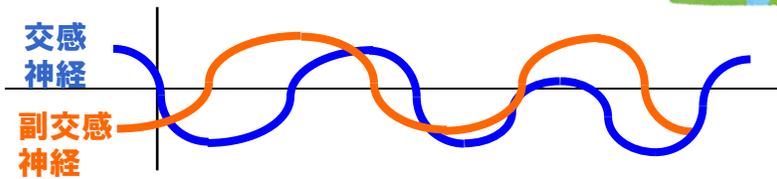
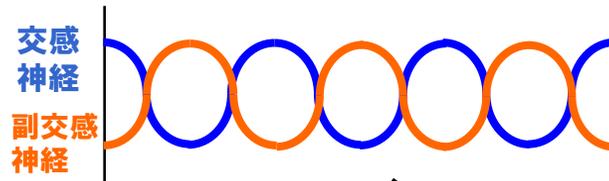


# 生活リズムと睡眠障害



夏が終わり、「秋の夜長」の心地よさを感じられる季節になりました。寝苦しかった暑い日々から解放されてやっと快眠できるという方も多いのではないのでしょうか？その一方でつい就寝前のスマホやパソコン、読書が長引いたりして「夜更かし」が続くと生体リズムが乱れて体内時計が狂い、「睡眠障害」(何らかの原因で十分に睡眠がとれない状態)に陥ることがあります。「睡眠障害」になると日中の活動へ支障をきたしたり、生活習慣病やうつ病などのリスクも高まるといわれます。

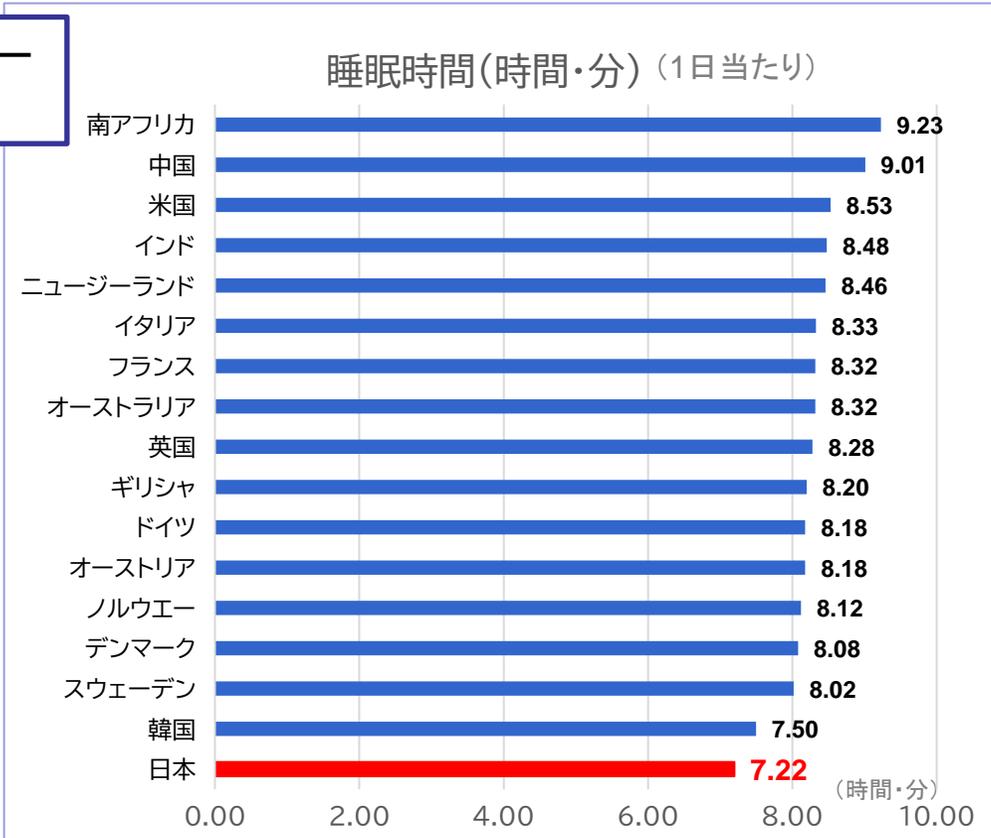
今回は健康に重要な睡眠と生活リズムの関係について考えてみたいと思います。



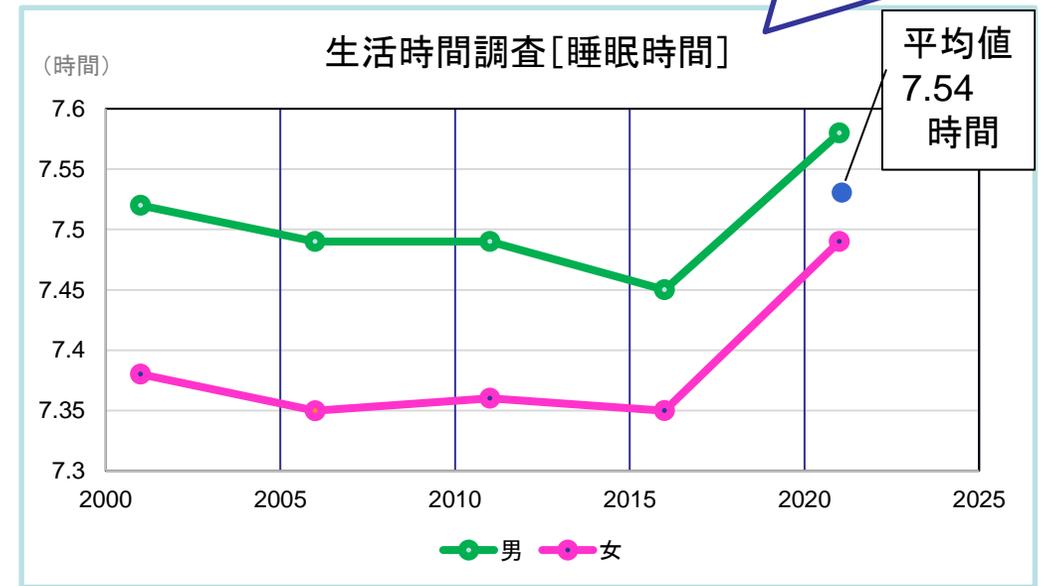
# 日本人の「睡眠不足」は世界1位！？

経済協力開発機構（OECD）の2021年の調査では日本人の平均睡眠時間は加盟国30カ国の中で最下位（7時間22分）です。全体の平均値が8時間25分ですから日本人は全体的に睡眠時間がかなり短いことがわかります。総務庁の2021年の調査では、長引く新型コロナウイルス感染症の影響か、長年減少傾向にあった睡眠時間が平均約7.5時間と増加に転じていますがそれでも依然として短いのが現状です。

日本人は世界一寝ていない！



コロナ禍で睡眠不足は少し改善傾向？



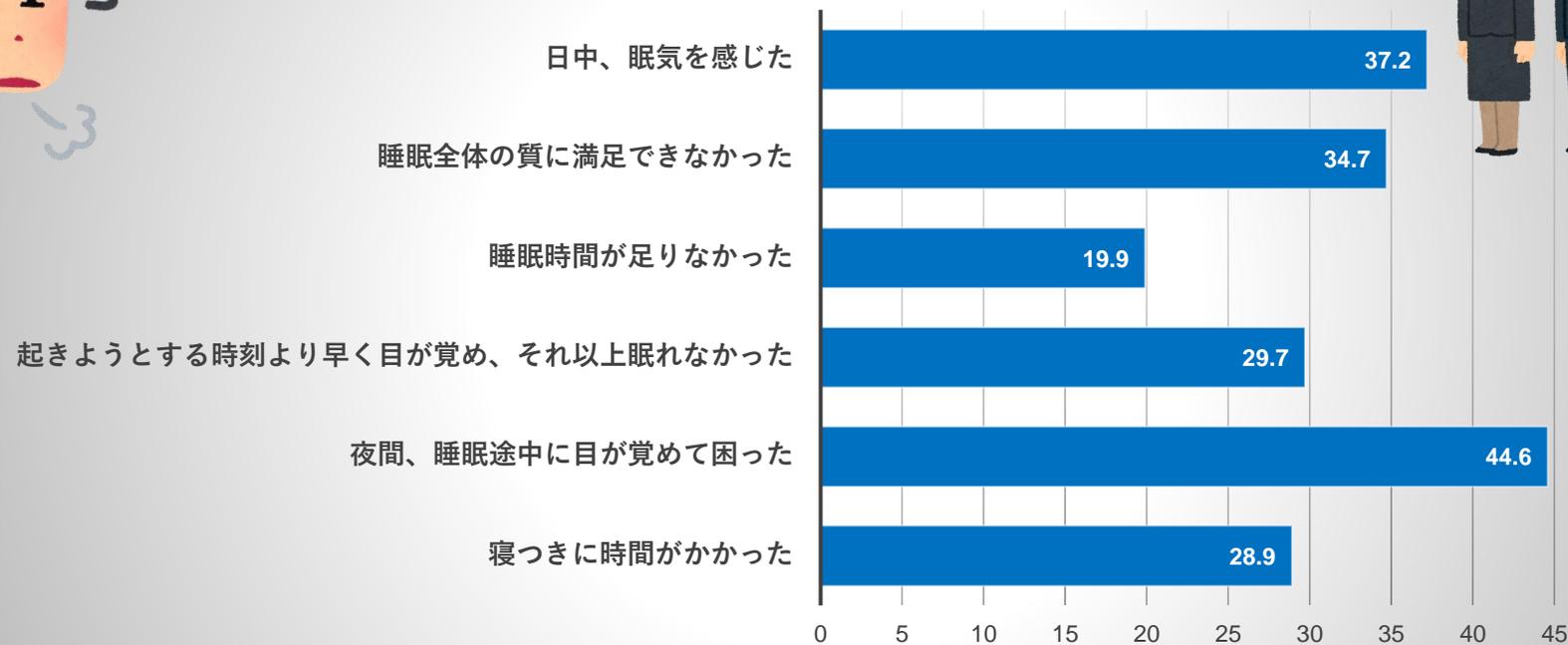
出典：総務庁統計局「令和3年社会生活基本調査生活活動及び生活行動に関する結果」（2022.8.31.報告データ <https://www.stat.go.jp/data/shakai/2021/pdf/gaiyoua.pdf>）に基づき篠田作図

# 日本人の「睡眠障害」

慢性的な睡眠不足は自律神経機能にも大きく影響を及ぼし、日中の眠気や意欲低下を引き起こすだけでなく、肥満や生活習慣病にもつながることから「万病のもと」ともいわれます。厚生労働省2022年1月公表データにおいても睡眠時間が7時間以下の人は全体の67.7%と高く、多くの人々が睡眠の質に問題を感じたり、日中の眠気を感じる、夜中に目が覚める等「睡眠障害」の症状を感じています。

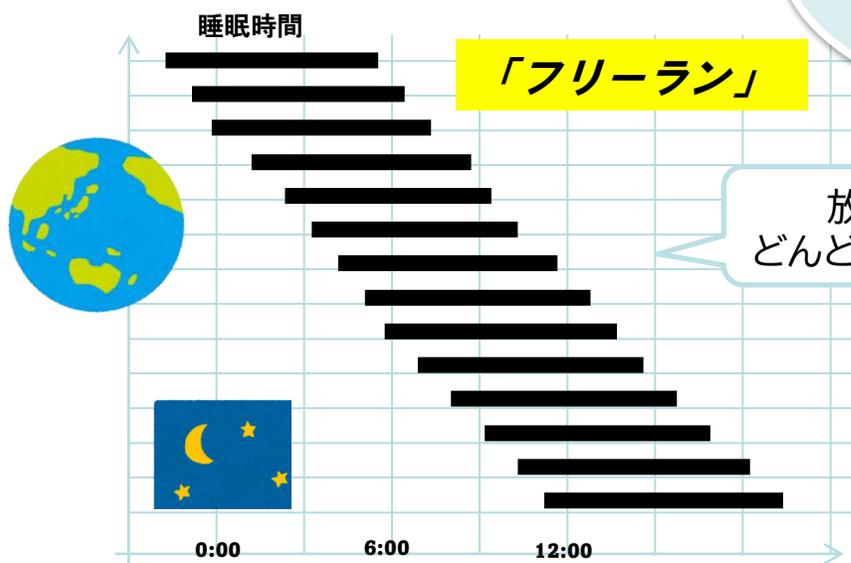


睡眠時間の取れている度合い [複数回答] (N=1344)



# 「概日（サーカディアン）リズム睡眠障害」

夜更かしや日中の身体活動性の不足などがきっかけとなる「睡眠障害」とはどのようなものでしょうか？例えば地球の周期は24時間ですが人間の固有の生物時計は約25時間といわれ、放っておくと後ろ（夜型）にずれていきます（「フリーラン」）。このリセットがうまくいかず睡眠のリズムが乱れ、日常生活に支障がでることを「**概日リズム睡眠障害**」といいます。



寝つく時間、起きる時間が  
毎日少しずつ遅れていく  
〔非24時間睡眠覚醒症候群  
（フリーラン型）〕

放っておくと  
どんどん後ろにずれる

## 「概日リズム睡眠障害」

夜は遅くまで寝付けないが朝は  
起きれない。無理して起床する  
と眠気や強い倦怠感に陥る  
〔睡眠相後退症候群〕

夕方から眠くなり早朝に  
目が覚めてしまう  
〔睡眠相前進症候群〕  
→高齢男性に多い



生体リズムを整えるための体内時計重要なカギとしてのスイッチは

- 1)「朝の光」を浴びること、
- 2)しっかり「朝食」をとること、
- 3)日中の活動・運動、で睡眠と覚醒のメリハリをつけることです。



体内時計のリセットスイッチは

「朝の光」



「朝食」



「日中の運動・身体活動」



## まとめ：「快眠」は規則正しい生活から

人間は昼行性の動物で、地球のリズムにあわせて日中に光を浴び、食べて、よく動いて活動性をあげて、夜は眠ることがとても大切であることがわかります。規則正しい生活習慣で体内時計を整えることでこそ、質の良い睡眠が得られ、心地よい身体環境が生まれるということですね。健康生活の基本としての「睡眠」と「規則正しい生活」→大切にしたいと思います。



主な参考文献：

- ・石田直理雄・本間研一編「時間生物学辞典」朝倉書店.2008.
- ・神山潤：睡眠の生理と臨床―健康を育む「眠り」の科学、診断と治療社.2008

