

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

ここからからだの健康に大きく影響する睡眠。快適な眠りは万人の願いといえるでしょう。このシリーズでは、快適な眠りを得るための正確な医療情報や最新知見を連載していただきます。

第1回 睡眠を軽視する時代

古 来より夜は人間にとって暗くて不安な時間であり、人々は日没

とともに手を休めて活動を休止し、夜明けまで長い夜を過ごしました。20世紀に入り、電灯による照明が普及すると、夜も昼と同じような照度が得られるようになり、夜間の活動が可能となりました。そして近年、インターネットやスマートフォンなど通信技術の普及や24時間操業の工場や飲食店の増加により、昼夜を問わず余暇を楽しんだり労働（夜勤・交代勤務）が求められる時代となりました。現代において夜はもはや怖くて長い休息の時間ではなく、そのことは良くも悪くも人々の活動時間を延長させ、休息時間を減少させることとなりました。そしてこの傾向は日本において非常に顕著で、日本人の睡眠時間は外国と比較すると、韓国と並んで最も短く、特に

労働者の平均睡眠時間は年々減少しています。

昨年、「睡眠負債」がNHKで取り上げられ、私の恩師である西野精治教授が執筆された本『スタンフォード式最高の睡眠』がベストセラーになりました。睡眠負債とは、睡眠研究のメッカであるスタンフォード大学のWilliam C. Dement教授が提唱した言葉で、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態を指します。眠りの必要性が軽視され睡眠環境が悪化した現代において、まさに時代が求めた言葉であると感じます。

また、就労環境においては、安倍政権が政策として掲げる「働き方改革」で、就労と就労の間に十分なインターバルを設けることの重要性がテーマとしてあげられており、まさに毎日の休息（睡

眠）の重要性が改めて認識されつつあるといえます。

その一方で、昨年12月の報道によると、自民党の「時間市場創出推進議員連盟」は年約5兆円の経済効果を見込んだ夜間の観光振興についての提言をまとめ、「日本の夜はつまらない」として、昼と同じように利用できる夜間の娯楽やサービスの必要性を訴え、移動手段の確保のため24時間操業の地下鉄やバスの営業拡大の検討を求めています。

厚生労働省は、「健康づくりのための睡眠指針2014」において、睡眠が生活習慣と同様に健康と深く関係し、不眠は抑うつなどの心の不健康につながるとし、また健康増進法に基づく「健康日本21（第二次）」においては、健康寿命の延伸及び生活習慣の改善をあげ、十分な睡眠は心身の健康の観点から重

[執筆者]

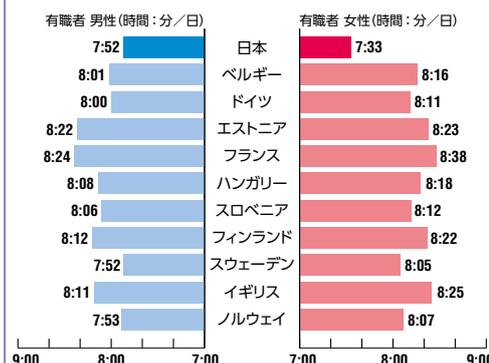


小曾根 基裕
おぞね もとひろ

東京慈恵会医科大学
精神医学講座准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授を経て2014年から現職。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

有職者の睡眠時間の国別比較



OECD[Balancing paid work, unpaid work and leisure 2014]

要だとしています。

この連載では、さまざまな方面から睡眠の基礎的な情報を簡潔にわかりやすく解説していきます。改めて睡眠の仕組みや働き、重要性、また睡眠障害について理解していただき、人々の生活様式が大きく変化し、再考すべき時代に、読者の皆様が睡眠を見直すためのよき一助になればと思います。