

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第2回 自分に必要な睡眠時間を知ろう

[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。

「ヒトは8時間睡眠を取らないといけない」という「神話」をよく

耳にしますが、厚生労働省の『健康づくりのための睡眠指針2014』には、「睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分」と書かれてあります。

ヒトの睡眠時間は図の通り正常加齢に伴い減少し、20代で8時間であるものが、50代になると6時間程度に減ってきます。またレム睡眠や徐波睡眠(深い睡眠)も減少します。徐々に早寝早起きの傾向が出てきて、多相性睡眠になるので途中で目覚めるようになります。その一方で、短時間睡眠者及び長時間睡眠者といって、短くても睡眠が充足するタイプと長く寝るタイプの人がいます。まず自分に必要な睡眠時間を知り、その時間をきちんと取るように心がけることが大切です。

睡眠日誌のすすめ

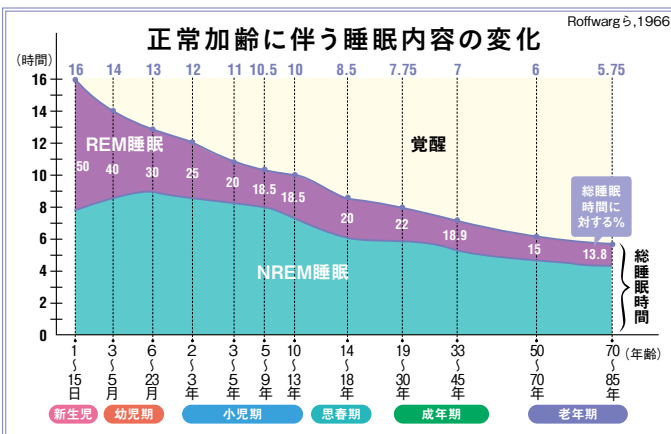
睡眠の評価はとかく主観的な感覚に頼る傾向にあります。「眠れた／眠れない」という睡眠感がありますが、実際に何時に寝て何時に起きたかということ把握していきながら、ほとんどは「睡眠日誌」を付けてみることをおすすめします。難しいものではありません。ただ、寝た時間と起きた時間をグラフ上に記載し、日中の眠気について大まかに5段階評価するものです。もし付け忘れれば、翌日になって思い出して付けても構いません。

これを2週間以上行います。そうすると日中の眠気が強い日と眠気がない日があることに気がつきます。そこで睡眠時間や睡眠パターンとその日中の眠気の評価を見比べると、眠気がない

ところが自分に必要な睡眠時間や睡眠パターンであり、眠気が強い日は睡眠不足になっている日であることが、全体を眺めることでわかります。

こうして導き出した自分に必要な睡眠時間やパターンを日々維持できるように心がけてみます。無論、仕事や学業などでそれが達成できない日も多々あるかもしれませんが、「自分には〇時間睡眠が必要なのに今週は×時間しか眠れていない」という意識を持つことができるようになります。この意識を持つことで、次にどう対応しようかと具体的に考えることができるようになるのです。

睡眠不足は、仮眠で補うこともできませんし、少し早めに眠ることで解消されることもあります。睡眠衛生を語る時に、まず今の自分に必要な睡眠時



間を知ることが、睡眠対策の第一歩になります。スマホでも睡眠管理のアプリがありますので、そちらを利用されてもよいと思います。

※睡眠日誌は以下からダウンロードできます
https://www.yobouigaku.tokyo.or.jp/yobou/pdf/2018_02/04_01.xls

