人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

㉙ちゃんと寝ていますか？

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

日本人の睡眠時間は子どもから大人まで短いといわれています。図は2009年にOECD（経済協力開発機構）がまとめた平均睡眠時間（床についてから眠りに入る時間も含まれている）の国際比較です。グラフは代表的な国のみですが、わが国は世界で最短でした。女性が短いのはわが国だけですが、家事や育児の負担が大きいためと考えられています。18年の調査では日本人の平均睡眠時間は、さらに短くなっており、OECD加盟26カ国の平均8時間25分に比べて1時間以上短く7時間22分（442分）でした。

慢性的な睡眠不足は日中の眠気や集中力・意欲・記憶力の低下をきたします。その結果、作業効率は低下し、就業時間の延長につながります。日本人の就業時間が長い原因の一つが、短い睡眠時間によると考えられています。

睡眠不足は自律神経やホルモンの分泌にも影響を及ぼします。自律神経のバランスという点では、交感神経の活性が高進し、いわゆる"アドレナリンが出ている"状態となり、血圧や心拍数の上昇した状態になります。持続すれば高血圧や不整脈の原因となり、動悸（どうき）や息切れ、倦怠（けんたい）感、不安感などいわゆる「自律神経失調」といわれる症状も出現しやすくなります。

食欲にも影響を及ぼすことも分かっています。4時間以下の睡眠を2日間続けると、食欲を抑えるレプチンというホルモンの分泌が減少し、逆に食欲を高めるグレリンというホルモンの分泌が高進し、食欲が高進します。寝不足によって食行動も影響を受けるのです。

自律神経、ホルモンの変化からもわかるように、慢性的な寝不足状態にある人には、肥満、糖尿病や高血圧といった生活習慣病が多く、心筋梗塞（こうそく）や狭心症などの病気にかかりやすいことが明らかになっています。

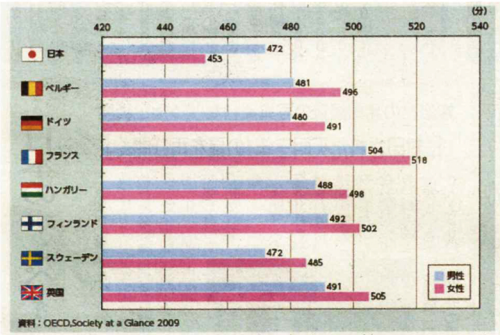
現代社会はコンビニエンスストアなど24時間体制で動いており、約2割の人は交代勤務で夜勤をしています。寝ながらスマホで夜ふかしをする人も多くなり、睡眠不足はますます進んでいます。睡眠について見直しませんか。

ちなみに、9月3日は秋の「睡眠の日」で、9月10日まで「睡眠健康週間」です。

※次回は「すぐには返せない睡眠負債」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

男女別平均睡眠時間の国際比較



平成26年版厚生労働白書～健康・予防元年～から引用

保健・福祉