



富山赤十字病院 健診部



# かがやき



人間ドック健診施設機能評価  
認定施設 認定第178号

第37号

## 睡眠と生活習慣病 ～富山県の睡眠状況から～

看護師 沢田 悦子

### 「睡眠で休養が十分とれていない者(睡眠休養不良)」の割合が富山県は全国最多！

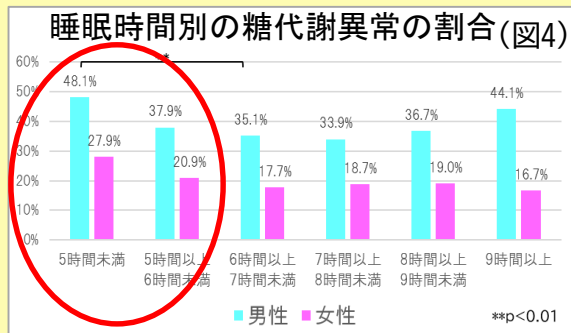
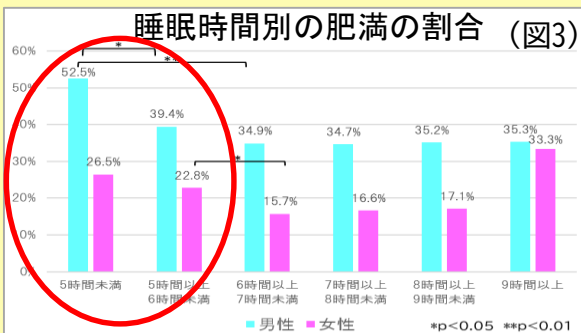
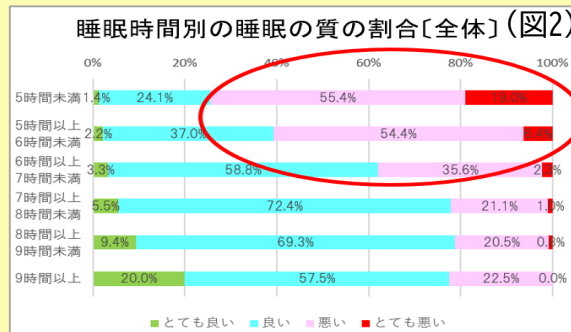
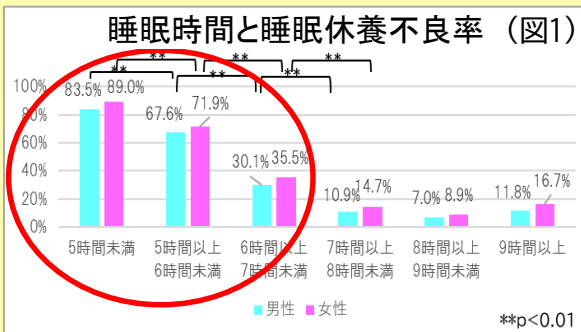
最近の研究で、睡眠障害は肥満のリスクや生活習慣病の発症リスクとなることが明らかになっています。そのため、睡眠の質(睡眠休養感)、量(睡眠時間)とともに、十分な睡眠を確保することが重要です。

健診受診時に記入する「特定健診質問票」における「睡眠で休養が十分とれていない者(睡眠休養不良)」の割合が、富山県は2014年以降、連続全国最多となっています。

\*出典：全国健康保険協会2023年度調査

### 当センターの状況を解析したところ、「睡眠時間が6時間未満では、睡眠の質(休養感)が悪く、肥満、糖代謝異常が多い」という結果に！

平均睡眠時間は、男性6時間18分、女性6時間06分で、睡眠時間7時間未満で短時間になる程、睡眠休養不良率が高く(図1)、睡眠の質が悪くなっていました(図2)。睡眠時間6時間未満で、肥満・糖代謝異常が多い結果でした(図3.4)。以上より、肥満・糖代謝異常への対策として、食事・運動の他に、睡眠時間を6～7時間以上確保し、睡眠の質(休養感)を高めることが有効となります。



生活習慣病の対策には、食事・運動と共に、睡眠の質を高めることも必要です



# 睡眠を改善するにはどうしたらよいですか？

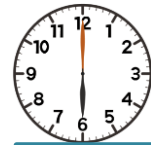
## 「睡眠休養感」を高めるための十箇条

1. 成人6時間以上、高齢者は床上時間を8時間未満にする睡眠時間を確保する

ただし、適正な睡眠時間には個人差があります。

2. 睡眠時間を確保するための生活リズムにする

「目標睡眠7時間」とした場合、起床時刻から逆算して、6時起床なら23時に就床することを目標とします。



逆算



3. 日中にできるだけ日光を浴びる

体内時計が調整されて入眠しやすくなります。

4. 適度な運動習慣を身につける

ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は寝付きを良くし、深い睡眠や睡眠時間を増加させ、睡眠休養感も高めます。ヨガや筋トレも睡眠改善に効果があります。

5. しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控える

朝食は体内時計を調整し、就寝前の夜食や間食は、体内時計を後退させます。

6. 就寝前の喫煙やアルコール、カフェインを控える

ニコチンやカフェインは覚醒作用があり寝付きの悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少をもたらします。アルコールの代謝物であるアセトアルデヒドは強い交感神経刺激作用を持ち、睡眠を阻害します。

7. 寝室にはスマホやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る

ブルーライトで睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑制されます。

8. 寝室は過ごしやすい温度とし、入浴は就寝の1~2時間前にする

入浴後の熱放散を促進し、入眠を促す効果が期待できます。

9. リラックスできる環境にする

静かな環境で、リラックスできるアロマや寝衣・寝具で眠りましょう。

10. 休日に「寝だめ」をしない

平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保しても、眠りを「ためる」ことはできません。休日の起床時間が大きく遅れると、体内時計のズレとなり健康への悪影響となります。

\*参考文献:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(令和6年2月)

## 良い睡眠の目安は？



良い睡眠の目安は、睡眠後の休養感(睡眠で休養がとれている感覚)が得られるかどうかです。実際に生活習慣や睡眠環境を整えることに取り組んでみて、その効果を、睡眠アプリで評価することも有用です。

また、病気が睡眠障害の原因となる場合があります。その1つとして、睡眠時無呼吸があります。睡眠休養感が低い、日中の眠気が強い等は、積極的に専門医の耳鼻科で検査を受けることをお勧めします。なお、健診時のオプション検査として、睡眠時無呼吸検査(9,900円税込)を受けることができますので、ご希望の方はご相談ください。

