

今月の主なニュース

- 「働きざかり世代のヘルスリテラシー」
順天堂大学医学部総合診療科准教授 福田 洋
元川崎市医師会長・宮川病院院長 宮川 政久
- 「私と協会」
- 「学校の健診に運動器検査追加」
重岡 峰子
- 「保健室」 大和市立つきみ野中学校
- 「新潟市の胃内視鏡検診について」
神奈川県消化器がん検診機関一次検診連絡協議会
- 「関東甲信越タンデムマス・スクリーニング・フォーラム」

4面 3面 2面



働く人の健康と睡眠

産業医科大学 産業生態科学研究所 藤木通弘教授

睡眠不足による 経済損失は年間3兆円

日本人の睡眠時間は欧米諸国と比べると短く、厚生労働省の調査によると、5人に1人は何らかの睡眠障害で悩んでいるといわれている。また睡眠障害による全体の損失額は、3兆円を超えるという試算もある。今月号では、「睡眠生理学」に詳しい産業医科大学産業生態科学研究所人間工学教室の藤木通弘教授に、「働く人の健康と睡眠」をテーマに寄稿いただいた。

短い日本人の睡眠時間

ここ数年、マッドレスなど寝具のコマーシャルをテレビなどでよく見かけます。多くの方が、自分の睡眠に満足しておらず、よりよい眠りを求めているのだと思う。実際、日本では3〜5人に1人の方が、寝つきがよくない、夜中に何度も目が覚める、あるいは朝早く目が覚めてしまっている。その後眠れなくなるなどの、いずれかの症状があるという調査結果があります。しかし、このように多くの人が不眠に悩んでいる一方で、私たちの平均睡眠時間は年々短くなる傾向にあります。

平成28年2月に発表されたNHK放送文化研究所の国民生活時間調査報告書によると、平日の日本人の平均睡眠時間は約7時間15分であり、国際的にも短いと言われています。睡眠時間が短い原因の1つは、労働時間の長さです。特に年度末などでは、仕事が忙しくてなかなか睡眠時間が確保できないという方が多くおられます。その中で、仕事のために睡眠時間を犠牲にしても仕方がないという考えを持つ方も多いのだと思います。

しかし、仕事のことを考えるならば、実は睡眠を十分に取る必要があるのです。効率的に仕事をするためには、頭が冴えて眠気がない状態、つまり覚醒度が高い状態である必要があります。この覚醒度を調べる方法に、視覚刺激に対する単純反応時間などを測定す

る、サイコモータービジュラテストという方法が知られています。このテストを用いて調べた結果、睡眠時間が短い状態が続くと、日中の覚醒度が低下することが明らかになっています（図1）。

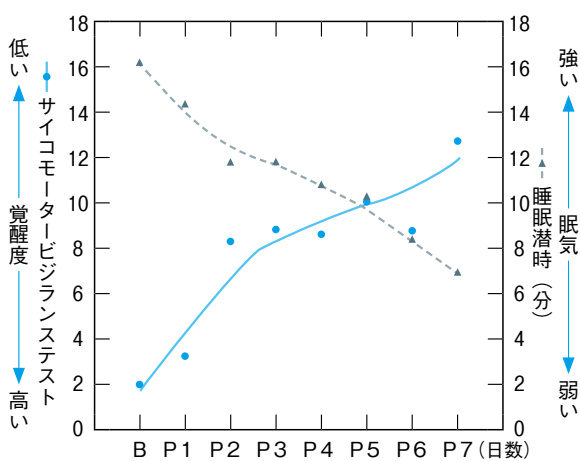
睡眠不足による経済損失は1・5から3兆円

したがって、睡眠不足が続く中で仕事をしても、覚醒度が低いために集中力や注意力が低下し、仕事の効率が悪くなるので逆効果になるわけです。睡眠不足は、覚醒度を低下させ仕事の効率を低下させるだけでなく、気分もイライラするので、対人関係にも影響が出る可能性があります。

また交通事故や業務上災害のリスクを高める可能性もあります。このような睡眠不足による仕事などへの影響によって、日本においては年間1・5から3兆円の経済的損失があると試算されています。

睡眠不足は生活習慣病を引き起こす

また睡眠不足は私たちの健康も脅かすことが知られています。K. T. G.教授らの報告によると、睡眠時間が7時間である人を基準とした場合、特に男性では7時間より睡眠時間が短くなるほど、不眠症によって睡眠薬を使用することが多くなり、肥満傾向となり、また死亡率も高くなるということが示されています。睡眠時間と死亡率との関係については、男女とも同じ傾向を示しており、日本でも同様の報告が見られます。



睡眠時間を5時間に制限して1週間すると（Bはベースライン、Pは5時間に制限してからの日数）、日に日にサイコモータービジュラテストの値（図では反応するまでに0.5秒以上必要とした反応の回数）は高くなり、眠気の強さを表す睡眠潜時は短くなる。このように、睡眠不足が続くと覚醒度が日々低下することがわかる。
(Dinges et al., Sleep, 1997; 20(4): 267-77. より改変)

向を示しており、日本でも同様の報告が見られます。別の研究者の報告ですが、不眠症を患っている人は不眠症でない人に比べ、高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高いことが示されています。残念ながら、なぜ睡眠時間が短いとこのような慢性疾患のリスクが高まり、最終的に死亡率も高くなるという理由まではわかっていません。

したがって、睡眠時間が少ない場合には、どのような対策を講じれば、これらのリスクを防ぐことができるのかは不明なので、適切な睡眠時間を取るというのが一番の解決策だと思われます。なお、この報告では、睡眠時間が長い場合でも、睡眠時間が短い場合と同様に死亡率が高い傾向を示していますが、この理由もよくわかっていません。

適切な睡眠時間の見つけ方

それでは、適切な睡眠時間はどの程度、そしてどのようにして確保すればよいのでしょうか。自分にとっての適切な睡眠時間の見つけ方ですが、私たちの脳の中には、遺伝子の働きでほぼ24時間のリズムを刻む生物時計と呼ばれる仕組みがあります。

この仕組みのおかげで、個人差はありますが、起床してから大体15〜16時間くらいすると自然に眠気がくるといわれています。この眠気に従って床に就き、また同じく15〜16時間の間に目覚めるというのを繰り返すことで、その人にとって最適な睡眠時間が確保されることになるといわれています。

ただし、ここで気をつけなければいけないことは、年をとっても元気な体でテキパキと仕事をこなしていくことができるよう、毎朝一定の時間に起床し、なるべく昼寝をしないで済むように睡眠時間を十分に確保するというのがよいのか。

「健康づくりのための睡眠指針2014」を参照されることをお勧めします。インターネットで検索すればすぐに報告書の内容を読むことができます。