睡眠について

作成：株式会社ドクタートラスト

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

内容

1. 睡眠時間は何時間必要？
2. レム睡眠とノンレム睡眠について
3. 睡眠不足が引き起こす健康障害とは
4. スマートフォンによる睡眠障害
5. 眠りの質をあげて、規則正しい生活を
6. 自分の睡眠は大丈夫？セルフチェックしてみよう！
7. 睡眠の不足分は、睡眠の「借金」！

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

睡眠時間は何時間必要？

睡眠の必要量にはかなりの個人差があり、年齢・日中の活動量、体調などによっても大きく変わってきます。

しかし、右のグラフのような研究結果もあります。

7時間睡眠の人の死亡率を1とした場合、

3時間以下の人は1.2～1.3倍、

10時間以上の人は1.3～1.4倍の死亡率

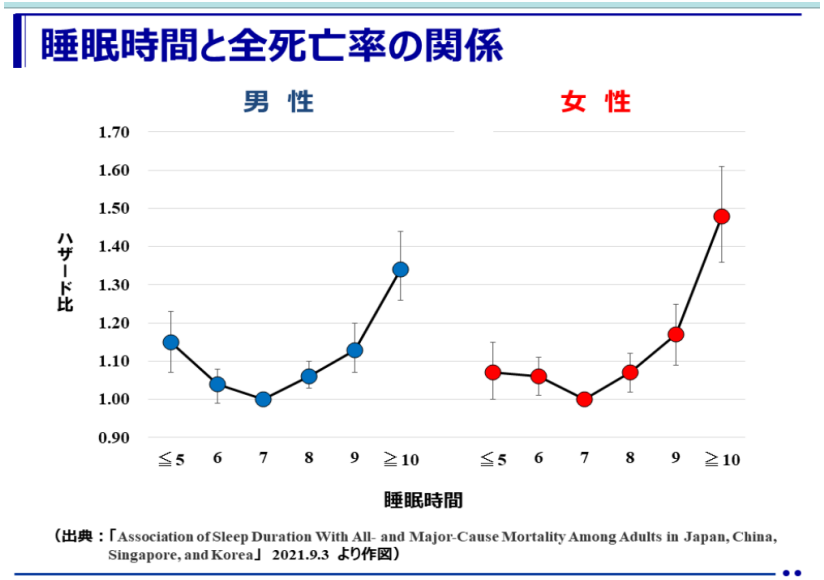
になるそうです。

最適な睡眠時間は、誰にとっても7時間である という訳ではありませんが、

「7時間が最適である人の割合が一番多い」

ということのようです。

睡眠と死亡率



出典：健康づくりポータルサイト（healthy-life21.com）より抜粋
https://healthy-life21.com/2021/09/08/20210908/

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

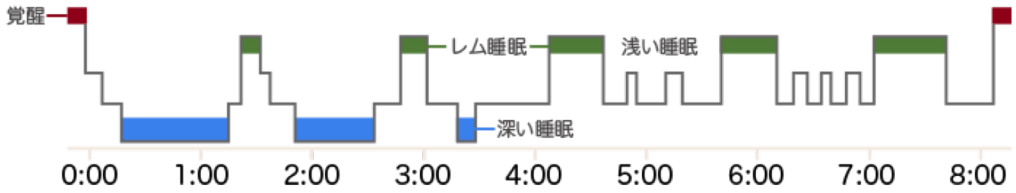
レム睡眠とノンレム睡眠について

眠りは2種類の異なる性質から成り立っています。

●レム睡眠 ～Rapid Eye Movement～

眠っていても目玉が動き、

脳は覚醒に近い浅い眠り。



＜参考＞三島和夫「眠りのメカニズム」（厚生労働省e-ヘルスネット）
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html

●ノンレム睡眠 ～Non REM～

ぐっすりと熟睡した状態の眠り。

ノンレム睡眠を経てレム睡眠にいたるリズムを、「睡眠単位」と呼び、そのサイクルはおよそ**90分間**と言われています。

成人の場合、一晩に7時間半眠る人は睡眠単位を約5回、6時間ならば約4回繰り返していることになります。

先程の研究と組み合わせて考えると、睡眠単位を5回繰り返す、7時間30分程度の睡眠が、健康的ですっきりと目覚めることができるとも考えられます。

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

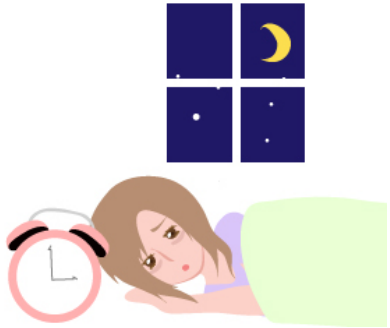
睡眠不足が引き起こす健康障害とは

睡眠をとらないと、以下のような健康上の問題があらわれ、仕事にも悪影響がでてきます。

・体力低下　・注意力低下　・免疫力低下　・気分不安

・判断力低下　・作業効率の低下　・集中力低下

また、睡眠に関する疾患には、以下のようなものがあります。



・不眠症

原因はストレス、精神疾患、神経疾患、アルコール、薬剤の副作用など多岐にわたります。

眠れない事に対する自己嫌悪でストレスが増大し、症状が悪化することもあります。

・睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に10秒以上の呼吸停止を繰り返す疾患です。酸素飽和度が低下するため、日中の眠気や倦怠感などが生じ、社会生活に影響を及ぼします。また、酸素飽和度の低下は心臓や血管に負担がかかり、脳卒中、心筋梗塞など重大な病気のリスクになります。

・ナルコレプシー

充分な睡眠をとったにも関わらず昼間に強い眠気が襲い、意思とは関係なく寝てしまう病気です。

・周期性四肢運動障害

寝入りばなに**瞬間的な筋肉の痙攣やびくつきが起こる** 病気です。鉄が不足する貧血や腎不全などの病気に伴って出現することが多く、

鉄不足によりドパミン産生が妨げられることが一因と考えられています。

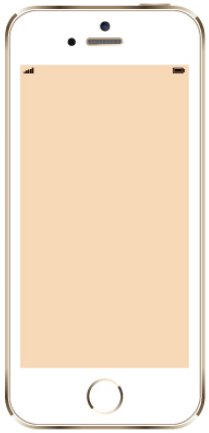
© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

スマートフォンによる睡眠障害

現在、「国民の２人に１人はスマートフォンを持つ」と言われています。
そんな、スマートフォンの普及が原因で、新たな不眠症に悩まされる人が急増しています。

スマートフォンの何が悪いの？

光の調節によって人間は、ホルモンの分泌が変化し、目が覚めたり、眠くなったりします。パソコン、スマートフォンなどのディスプレイからは強い光が出ているため、眠る前などにスマートフォンを見てしまうと、自然な眠りを阻害してしまうことがあります。



寝る前に60分間タブレット端末やゲームをすると、
60分間日光を浴びたのと同じように、眠りを誘うホルモンである
「メラトニン」の分泌が抑制されたとの研究報告があります。

寝室にはスマートフォンを持ち込まず、良質な睡眠を確保できる環境づくりを心がけましょう。

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

眠りの質をあげて、規則正しい生活を

睡眠が大切なのは、体の疲れを取るためだけではありません。
起きている間中ずっと活動している脳を休ませてあげることが必要なのです。

睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、新陳代謝を促し、
日中の活動で疲れた心と体のメンテナンスを行います。

睡眠中には、身体の細胞を修復する成長ホルモンが分泌されるのですが、睡眠不足になると、細胞の修復が十分になされず、身体をウィルスや細菌から守る免疫細胞の減少などにつながることになり、風邪をひきやすくなります。

私たちは、心と身体の健康を保つために睡眠が必要です。

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

自分の睡眠は大丈夫？セルフチェックしてみよう！

簡易チェックテストで、今の自分の睡眠を振り返ってみましょう。

エプワース眠気尺度（Epworth sleepiness Scale；ESS）

氏名：　　年齢：　　歳　　記入日：　　年　　月　　日

・あなたの最近の生活の中で、次のような状況になると、眠くてうとうとしたり、眠ってしまうことがありますか？
・質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してください。
・11点以上だと睡眠時無呼吸症候群の疑いが強いと考えられます。

	眠くなることが多い	時々眠くなる	まれに眠くなる	決して眠くならない
1. すわって読書をしているとき	3	2	1	0
2. テレビを見ているとき	3	2	1	0
3. 人の大勢いる場所（例えば会議中や劇場など）で座っているとき	3	2	1	0
4. 他の人の運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っているとき	3	2	1	0
5. 午後に、横になって休憩をとっているとき	3	2	1	0
6. 座って人と話しているとき	3	2	1	0
7. 飲酒をせずに昼食後、静かに座っているとき	3	2	1	0
8. 自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっているとき	3	2	1	0

合計点：　　点

5点未満	日中の眠気少ない
5～10点	日中の軽度の眠気あり
11点以上	日中の強い眠気あり

睡眠を取っても疲労が取れない。
満足のいく睡眠がとれない。
日中に眠気があり、困っている。
などの状況があれば、**専門家へ相談する**ことも検討しましょう。

【企業向け】ドクタートラストの睡眠セミナー大好評受付中！

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

睡眠の不足分は、睡眠の「借金」！

睡眠負債とは…

睡眠負債とは、身体が求める睡眠が取れないことによる、
睡眠の「借金」のことです。
睡眠の借金は、睡眠で返すことしかできません。

米国スタンフォード大学の医学部教授として睡眠・覚醒の研究を行ってきた専門家、西野精治教授によると、

40分の睡眠負債は、3週間かけないと返せない

というデータが出ています。

睡眠が足りないときは、根気強く改善していく必要があります。

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

商　号	株式会社ドクタートラスト
英訳名	Doctor Trust Co.,Ltd.
住所	■本店 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂一丁目14番6号　ヒューマックス渋谷ビル2階 ■大阪支店 〒541-0041 大阪府大阪市中央区北浜三丁目1番22号　あいおいニッセイ同和損保淀屋橋ビル10階
電話番号	■本店　03-3464-4000 ■大阪支店　06-6209-2500
許認可	厚生労働省　　有料職業紹介事業許可番号　　１３-ユ-301176 厚生労働省　　一般労働者派遣事業許可番号　般１３－301694
設　立	平成16年(2004年) 9月21日
資本金	50,000,000円
事業内容	(1) 産業医による企業の健康管理指導業務　（契約企業数全国第1位） (2) ストレスチェック実施サポート (3) 保健師による各種サポート業務 (4) 衛生委員会運営サポート (5) 健康経営セミナー (6) EAPサービス (7) 組織開発サービス「STELLA」
取引銀行	みずほ銀行 渋谷中央支店／三井住友銀行 渋谷支店

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.