

健やかな眠りを手に入れる！

睡眠力アップ講座【基礎編】

株式会社ドクタートラスト
保健師

今回の研修の目的

1. 睡眠不足による様々な心身への影響を理解する
2. 睡眠のメカニズムを知り、自身の睡眠の質について知る

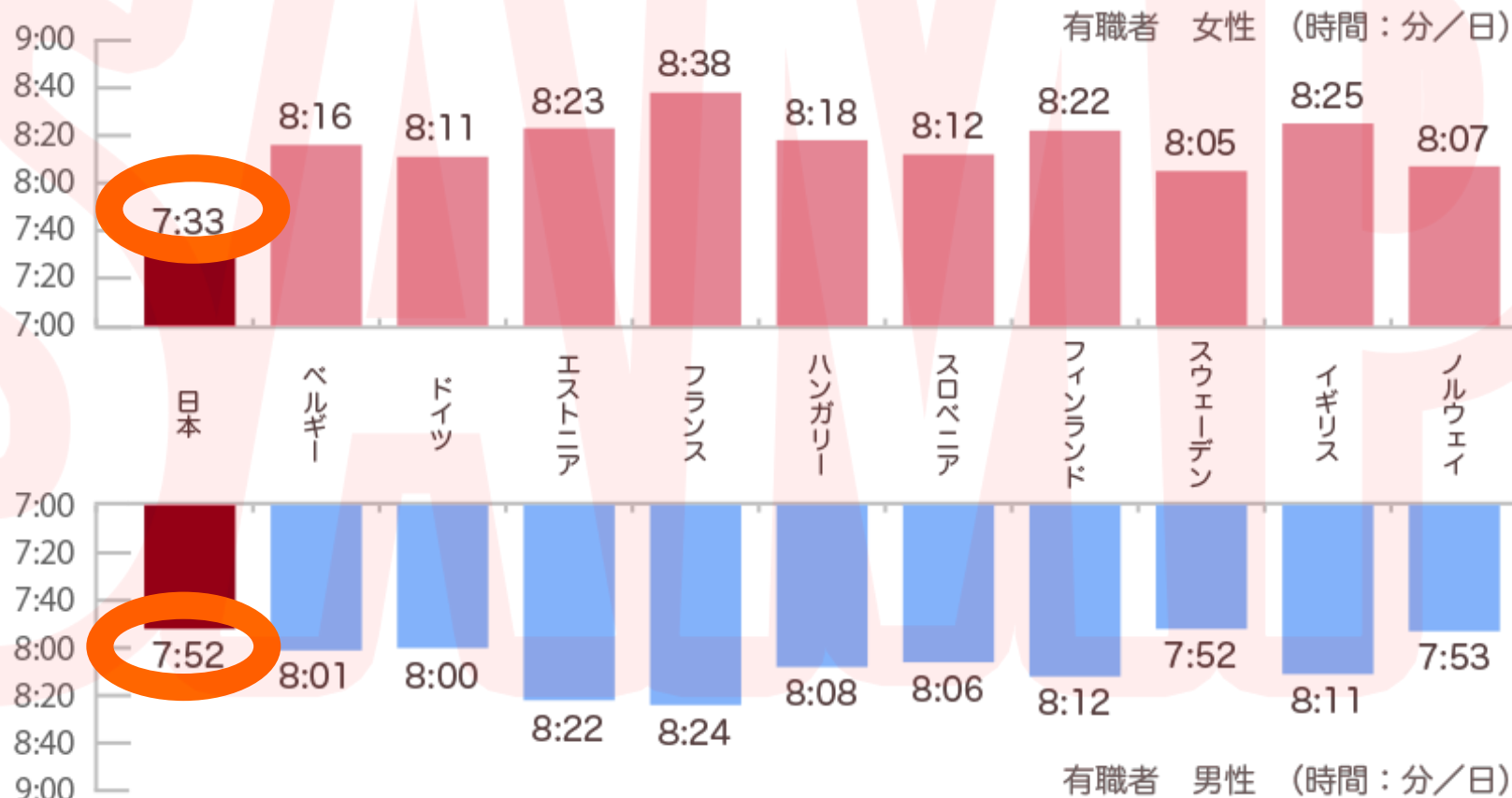
目次

1. 現代社会の睡眠問題
2. 睡眠不足による健康への影響
3. 睡眠負債とは
4. 質のいい睡眠とは
5. 睡眠の質を低下させる要因
6. まとめ



現代社会の睡眠問題

日本人の5人に1人は不眠症 (慢性不眠症は成人の10%)

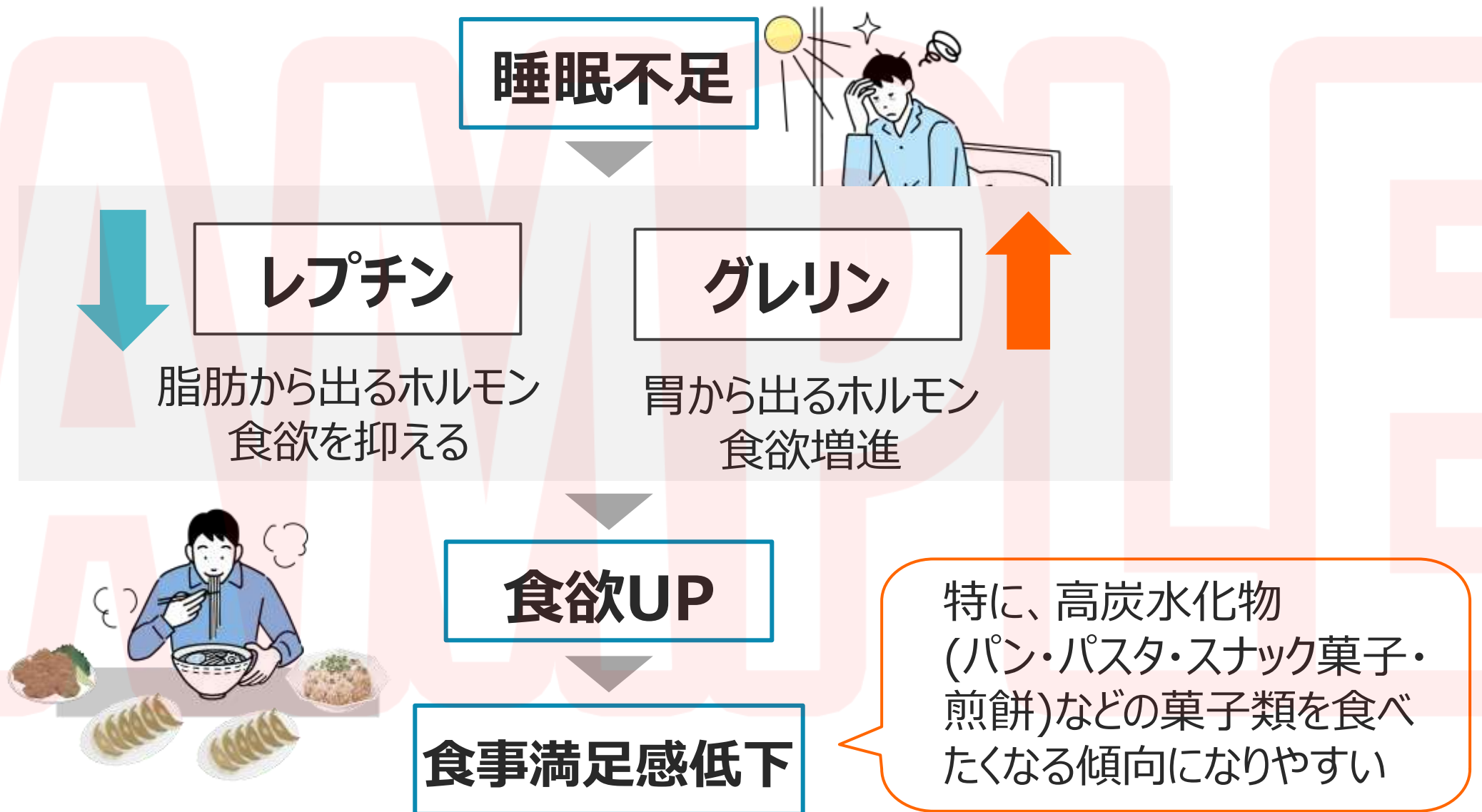


日本の
平均睡眠時間
最下位

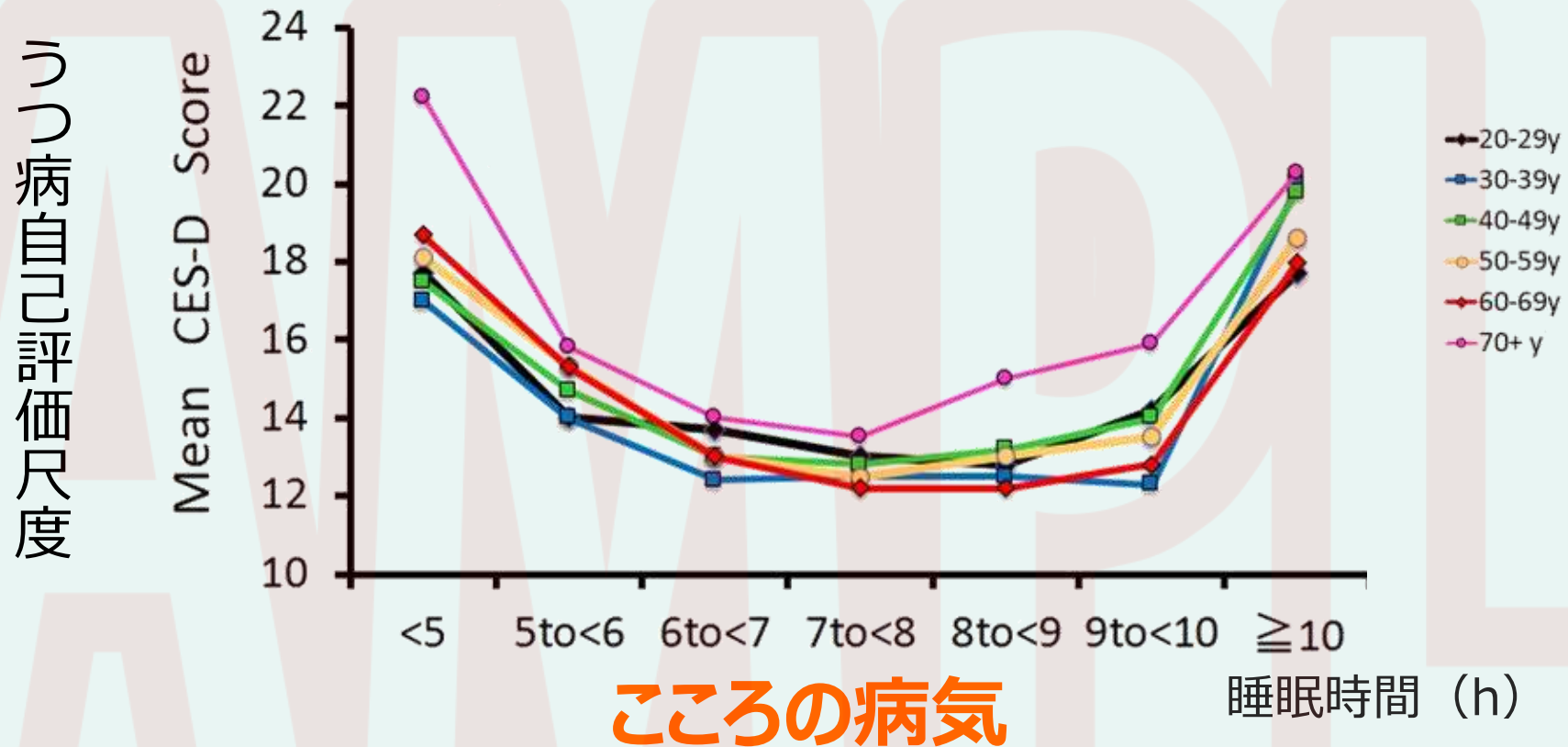
睡眠不足による
経済損失
→ 約15兆円

参考：太田美音(総務省統計局労働力人口統計室)。「統計」2006.

睡眠不足は太りやすい



睡眠不足はメンタルヘルスにも影響



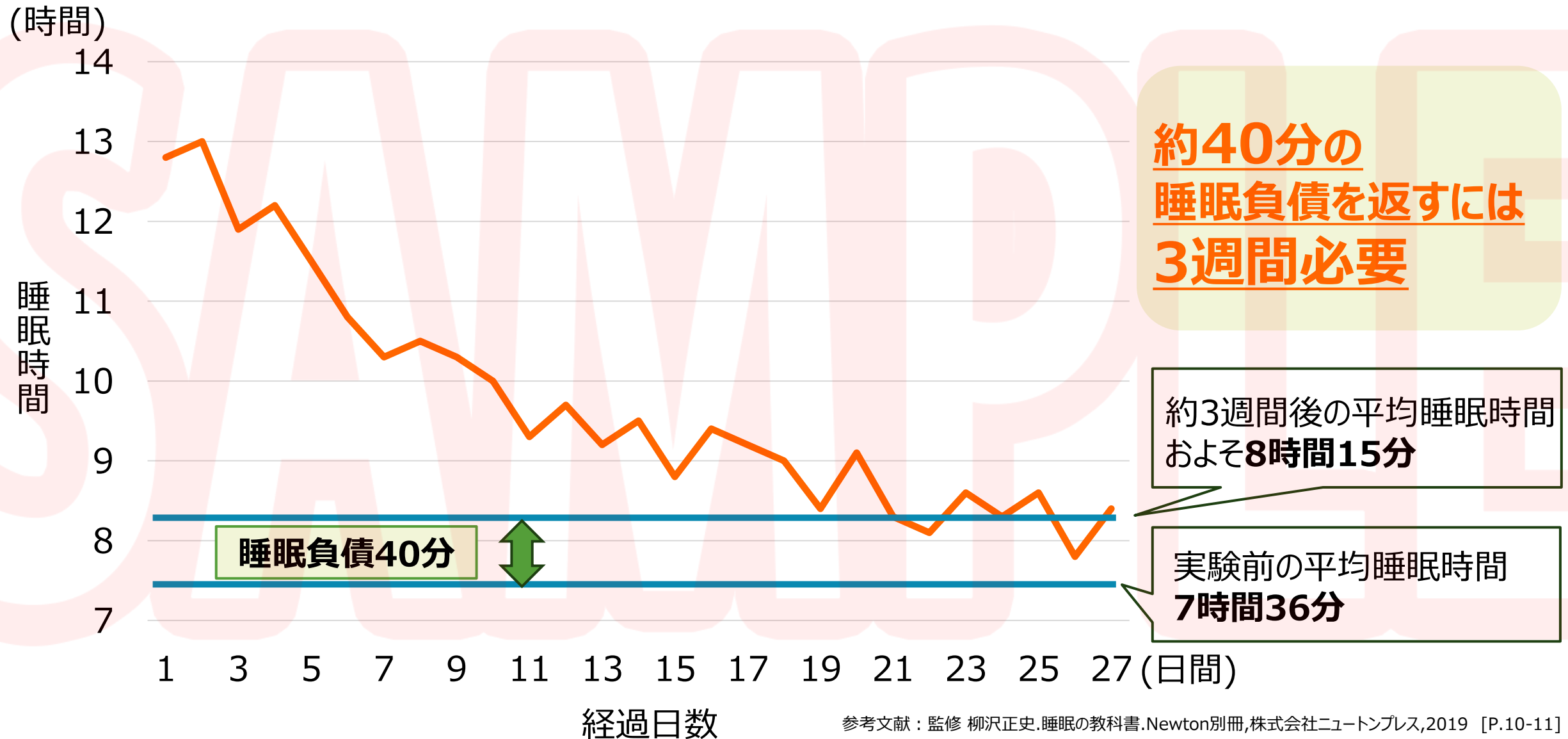
CES-D: Center for Epidemiologic depression Scale (日本人 n=24,686)

(J Clin Psychiatry 67(2):196-203,2006)



睡眠時間が長すぎても短すぎても、うつ症状が強い！

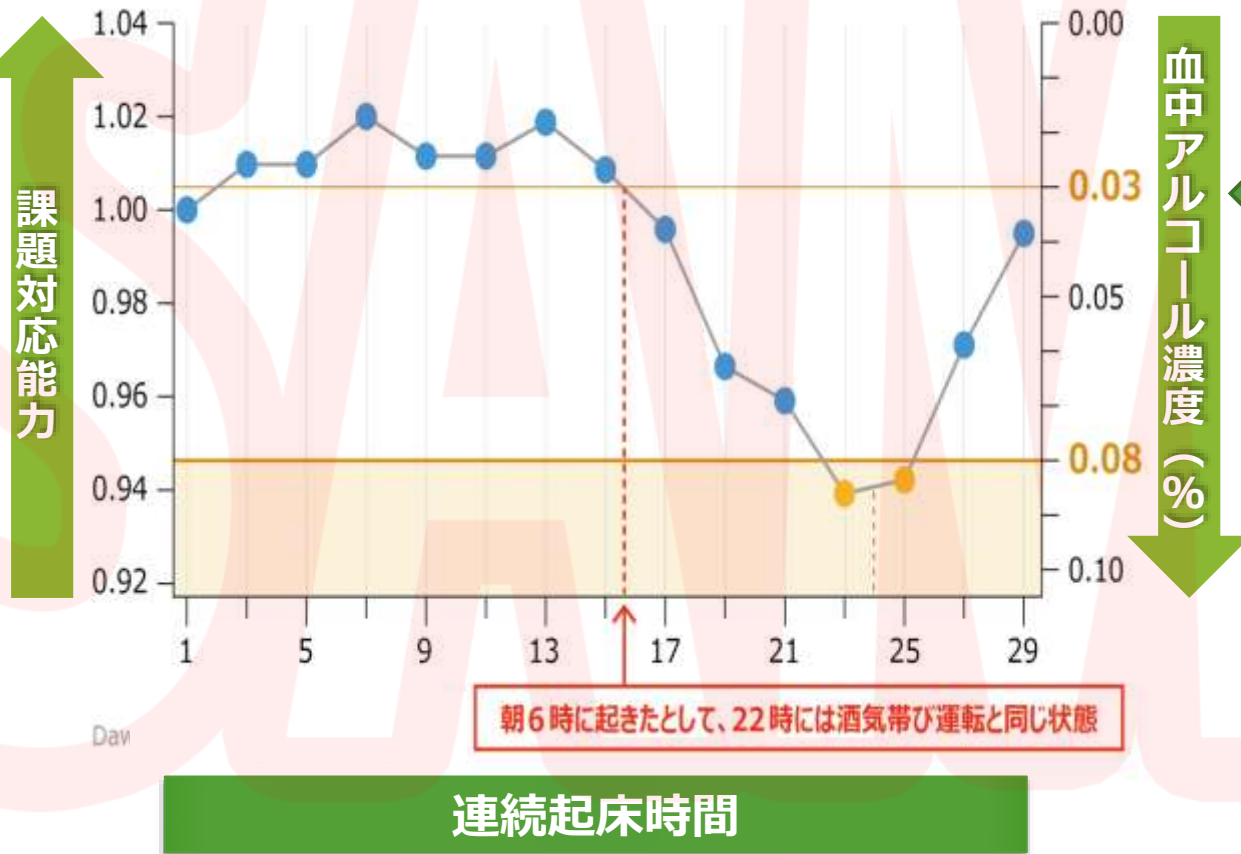
睡眠負債は1-2日では完済できない！



参考文献：監修 柳沢正史.睡眠の教科書.Newton別冊,株式会社ニュートンプレス,2019 [P.10-11]

残業している人は酒気帯び運転と同じ!?

連続起床時間と課題対応能力との関係



連続15時間起きているときの
人間の課題対応能力は
酒気帯び運転レベル
(血中アルコール濃度0.03%)

**まともに仕事をするには
起床後12~13時間が限界**

朝7時に起床したら
仕事は遅くとも**20時**まで!

出典 : Dawson & Reid (Nature 1997)

メンテナンスに必要な時間

年代別必要睡眠時間の目安

小学生

9～12時間

中学・高校生

8～12時間

成人

6～8時間

高齢者

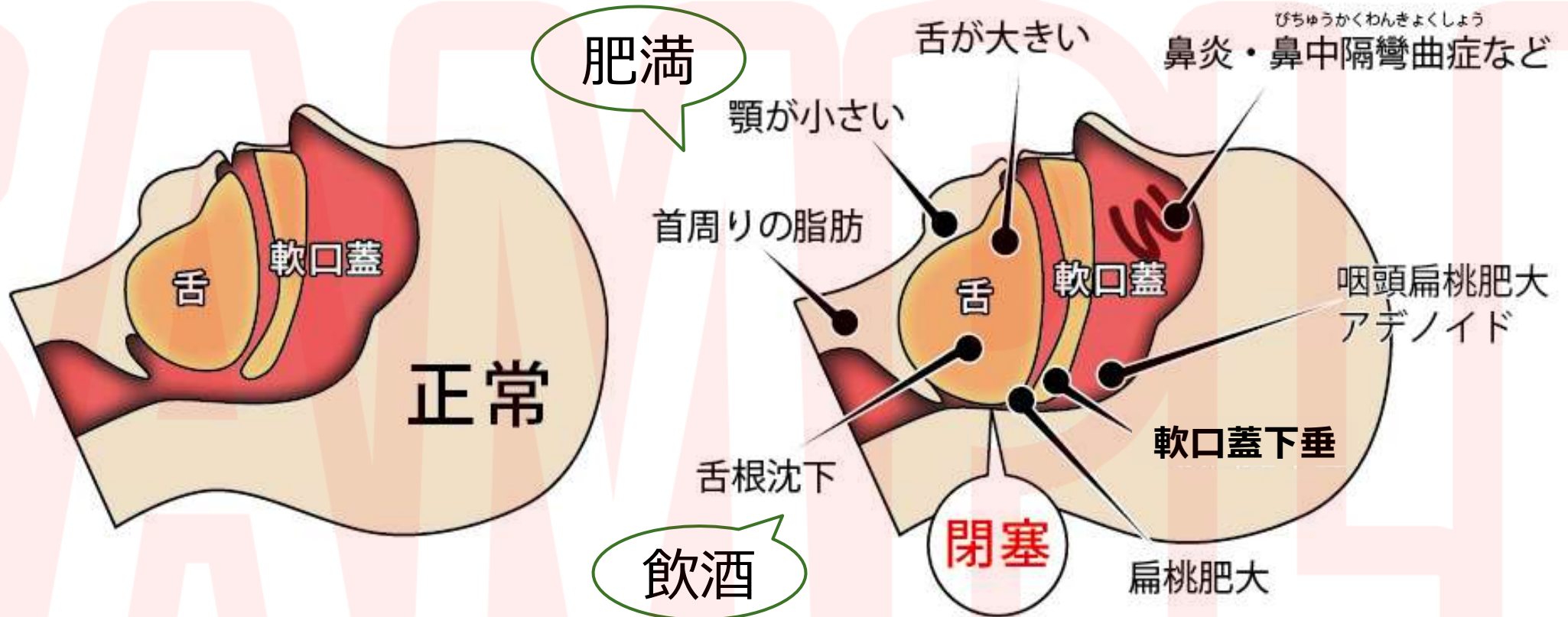
6時間以上



参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023

あくまで目安のため人それぞれではありますが、**6時間**は確保しましょう！

いびきは睡眠の質を低下させる



空気の通り道である
気道が確保されている

空気の通り道である
気道が狭くなる

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が止まったり、呼吸が弱くなることで体が**低酸素状態**になる病気

【有病率】

男性 約3～7%

女性 約2～5%




【主な症状】

睡眠中

- ・大きないびき
- ・呼吸がとまる
- ・中途覚醒 等

日中

- ・強い眠気
- ・倦怠感
- ・頭痛 等

- 
- 生産性の低下
 - 肥満・心血管疾患リスク上昇
 - 交通事故リスク上昇
- 
- 

中等症以上で治療せずに放置すると

8年後生存率が**約60%**

