

会員の声

サマータイムと睡眠負債

徳山医師会 篠原 淳一

最近のマスコミでは睡眠枕や安眠布団などの宣伝がよく見受けられます。

「毎晩ぐっすり眠って毎日元気に生活したい」といったところでしょうか。

マスコミでサマータイムといった制度が最近取りざたされています。始業時間を朝一時間早めて早い時間に仕事を終わらせ、帰宅後、家族団欒など楽しもうといった内容のようです。同時に社内の省エネ効果も狙っているようですが・・・

このサマータイムはアメリカ内での発想で、以前も日本で取り入れられて失敗したいきさつがあります。この失敗の背景には国情の違いがあると私は考えています。

日本睡眠学会では「始業時間の一律の前倒しは会社員全体の慢性的睡眠不足を招き不健康に至る恐れが大きい」と以前から警告しています。ヒトには夜型や朝型といった生活パターンがあるのもひとつの理由ですが、要するに眠りは人それぞれだからです。

睡眠負債という考えがここ十年来スタンフォード大学で提唱されていますが、毎日の寝不足が蓄積していつの間にか巨額の「眠りの借金」を背負った状態を指します。これは一時的な寝不足と違い深刻なもので、睡眠負債を原因とした免疫機能低下による発癌や生活習慣病の危険性などがアメリカですでに指摘されています。

かくれ不眠や慢性睡眠不足症候群といった診断名も最近提唱されていますが、ほぼ同義語と私は考えています。

気づかないうちに寝不足がいつの間にか蓄積し

大事故や体調不良にいたることが日常よく見られます。かくれ不眠と呼ばれる所以です。

睡眠負債を防ぐには普段から睡眠時間をより長めに取って日々の寝不足を早めに解消してゆくことが重要ですが、サマータイムの発想はこれに逆行すると考えます。

マスコミではぐっすり眠るといった「眠りの質」がよく強調されていますが、最近はこのように睡眠時間の重要性が指摘されています。

最近、学校や会社で「昼寝タイム」を設けているところをよく見かけます。日本版シエスタといったところでしょうか。

寝不足解消法にまず昼休みに 20 分程の午睡を取ることが一番手軽な方法と私は考えます。厚生労働省でも「日々の寝不足解消に午後 3 時までの 20 分ほどの午睡が望ましい」とすでに報告しています。

こういった昼寝効果は大学などの研究ですでに立証済みです。

どうも「昼寝はみっともない」という風潮もあるようですが、仕事の能率をあげるために昼休みの午睡で心身をすっきりさせるほうが理にかなっていると私は考えます。

実はこれには作業事故を防ぐ目的があるからです。

短時間の昼寝で頭をすっきりさせれば仕事の能率が上り同時に事故も防げるわけです。

私の睡眠外来に 20 代の若い交代勤務の患者様がよく相談にきます。「深夜の勤務が多いのでどうしたらよいのでしょうか?」といった内容です。

こういった方は慢性的な寝不足に陥りやすいのです。慢性的な寝不足は大事故につながるのでまず「どの時間帯に睡眠を落とし込むか」のアドバイスを毎回すすめてゆきます。睡眠負債を呈しやすい例とも考えられるので、私は睡眠日誌を使って御本人にあった睡眠の説明を逐一いたします。これは日常診療でのほんの一例ですが、こういった類の悩みを持った患者様が増えているのが最近の医療現場の実情です。

日本人の睡眠時間は 6 時間から 8 時間とされていますが、自分にあった睡眠時間を十分に知っ

た上で日々生活することがまずは重要と思います。睡眠負債を防ぐ一番の方法は十二分の睡眠時間で日々生活する事に尽きます。

「良い一日は良い眠りから」という名言があります。ぐっすり眠って日々の英気を養いたいものです。

参考文献

西野精二 著『スタンフォード式 最高の睡眠』など

日医 FAX ニュース

2018 年 (平成 30 年) 9 月 21 日 2729 号

- 消費税補填、個別項目への配点で賛否
- データの相互確認など対応策を提示
- 糖尿病重症化予防推進へ協定締結
- HPV ワクチン勧奨再開でフォーラム

2018 年 (平成 30 年) 9 月 14 日 2728 号

- 医療機能情報提供制度を改正へ
- 北海道地震に対する日医の対応を報告
- 肺炎球菌ワクチン、再接種は非定期化へ
- がんの 3 年生存率を初公表

2018 年 (平成 30 年) 9 月 11 日 2727 号

- 「先遣 JMAT」派遣、被災状況把握
- 診断書の簡素化などで研究会
- 在留外国人の医療保険、制度改正も検討
- 外国人の医療保険適用で対応進める
- 17 年人口動態統計、出生数過去最少

2018 年 (平成 30 年) 9 月 7 日 2726 号

- 自己研鑽と宿日直で議論、年末に骨子案
- 「職場環境の改善」求める声も
- 消費税問題解決「年末の最大ポイント」
- 18 年度臨床研修医の採用実績は 8,996 人

2018 年 (平成 30 年) 9 月 4 日 2725 号

- 消費税補てんミスで厚労省に嚴重抗議
- 障害者の雇用問題で見解
- 16 年度社会保障給付費 116 兆 9,027 億円
- 終末期医療「話し合いたい」66%
- RS ウイルス報告数、減少に転じる

2018 年 (平成 30 年) 8 月 31 日 2724 号

- 消費税問題「申告で補填過不足に対応」
- 19 年度概算要求、厚労省は 31 兆 8,956 億円
- 7 月豪雨への対応を踏まえ、対策協議
- 17 年の新登録結核患者数 1 万 6,789 人