

地域
医療部

講演会

働く人の睡眠学とメンタルヘルスケア

地域医療部会では、11月21日、静岡県立こころの医療センター副院長の大橋裕先生を講師にお招きし、WEB講演会「働く人の睡眠学とメンタルヘルスケア」を開催した。

厚生労働省が取り組んでいる健康日本21では、睡眠(休養)は生活習慣病対策の重要課題の一つに挙げられている。ヒトは人生の三分の一を眠って過ごすわけだが、現代人の生活は睡眠に影響を与える社会変化、ストレス因子に曝されており、睡眠の悪化はメンタル不調や生活習慣病のリスクを高める。本講演では総論として睡眠の基礎、望ましい睡眠時間、快適な睡眠のための工夫、これからの睡眠衛生と、それぞれの項目の各論について学んだ。

ヒトは恒常性維持のために生物時



講師の大橋裕先生

計を有しており、睡眠と活動の規則正しいリズムを維持する必要がある。望ましい睡眠時間は7時間前後と言われており、疫学的調査から習慣的な睡眠時間が7時間より長い人も、短い人も死亡率が高くなることが知られている。理想の睡眠はその人の生活習慣・仕事・

年齢・体質などによって様々であるが、年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠が一番である。必要以上に寝ても、翌日が気分爽快となるわけではない。子供では睡眠が子供の脳を作るので、規則正しい生活をして体内時計のリズムを保つことが大事である。夜更かしは睡眠リズムに悪影響を及ぼし、スマホやタブレットのブルーライトにより、メラトニンの分泌量のピークがずれる。勤労世代では睡眠不足により認知機能が低下し、仕事の能率を低下させる。

健康的な睡眠をとっている人でも、13～15時は眠気が強くなるため、この時間帯に20分程度の仮眠をとることで、その後の作業効率が向上する。

第四次健康日本21では、睡眠休養感を高めることの健康増進への寄与を明確にし、睡眠時間の目標値を新設した。

福地 正行(地域医療部員)