

よく寝る大人はよく生きる

1 寝る子は確かによく育つ

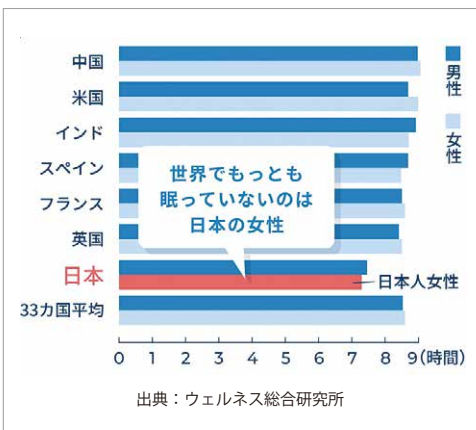
健康や病気に関わることわざには「風邪は万病のもと」「腹八分に病なし」など先人の知恵として今でも役に立つものがあります。「寝る子は育つ」は本当でしょうか？ 子供の発育には成長ホルモンが深く関係しており、このホルモンは就寝中（特に深い睡眠）に多く分泌されるので「寝る子は育つ」には医学的根拠があると言えます。また睡眠導入に必要なホルモンであるメラトニン（睡眠ホルモン）は日中に太陽光を浴びることで夜間に大量に分泌されるので、日中の外遊びも深い眠りには大切です。



一方、寝不足の子供は前頭葉の働きが低下してキレやすくなったり、注意力・判断力・記憶力が落ちることが報告されており、学力や成績にも影響を及ぼしています。子供の生活リズムは当然ながら親の生活スタイルに影響を受けるため、社会全体が夜型になっている現代では「親の生活習慣が子供の夜ふかし（寝不足）を助長しているかも？」との認識が必要です。

2 睡眠負債と健康リスク

睡眠不足と言えば、かつて話題となった言葉に「睡眠負債」があります（流行語大賞／2017年）。これは日々の睡眠不足が負債（借金）のように蓄積されていく状態のことであり、睡眠負債がたまると注意力や集中力の低下、頭痛、倦怠感、不安や抑うつなど心身に悪影響が現れます。また睡眠負債により糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、がんや認知症などの発症リスクが高まると報告されています。つまり「睡眠不足は立派な病気」（柳沢正史教授／筑波大学）なのですが、未診断・未治療の睡眠障害の人は非常に多く、例えば中等症以上の睡眠時無呼吸症候群（成人）は日本で約900万人と推定されていますが、治療を受けているのは50万人にも達していません。



一方、睡眠には脳の休息と機能回復の役割があるため、睡眠負債は交通事故などのヒューマンエラーや労働生産性の低下を引き起こして

社会に多大な影響を及ぼします。日本は睡眠時間の短さがOECD加盟国中の第1位（世界最大の睡眠負債国／2021年調査）なので（図）「眠らない」あるいは「眠れない」ことによる経済的な社会損失は相当な金額になっている可能性があります。それでは、たまった負債（借金）はどうすれば返せるのでしょうか？ 睡眠不足の蓄積を一度に取り戻すことはできません。すなわち、週末の寝だめは効果がありません（睡眠は貯金できない）だけでなく睡眠のリズムも乱れてしまっているので、昼過ぎの短い仮眠（パワーナップ）をこまめにとることが体内時計を維持するのに有効と言われています。

3 あの人の言葉

睡眠と健康は密接に関係しており、睡眠には次のような役割があります（内村直尚日本睡眠学会理事長）。①脳と身体との休息、②脳の過熱を防ぐための体温低下、③エネルギーの保存、④身体の成長（成長ホルモンの分泌）、⑤免疫機能の増加、⑥記憶の固定（定着）。このため睡眠不足や睡眠の質（熟睡感など）低下による健康への悪影響を防ぐには、以下のような快眠・良眠のポイントを知り自分流にアレンジすることが肝要です。(1)週末も就寝・起床時刻を一定にする（体内時計のリズムを

乱さない）、(2)睡眠時間にこだわりすぎない（睡眠は量と質のどちらも大事）、(3)朝に太陽の光を浴びる（体内時計にスイッチを入れる）、(4)適度な運動をする（午後の有酸素運動が効果的）、(5)寝る前にリラックスタイムを持つ（音楽、読書、半身浴、アロマなど）、(6)快適な寝室・寝具にする（枕、照明、温度、湿度などを整える）、(7)午後に短時間の仮眠をとる（30分以内の昼寝が効果的）。



人生の1/3は睡眠であり、睡眠は食事や運動と同じように健康を支える大切な柱の1つとして私たちを守っています。2023年のWBC（ワールド・ベースボール・クラシック）で大活躍した「あの人」の言葉からも分かるように、結果を出す人は日々の生活習慣を大事にしています。別の言い方をすれば「良い睡眠は裏切らない！」ということですね。

『大切にしているのは 毎日の睡眠です』（大谷翔平）



沼尾 利郎

ぬまおとしお

日光市生まれ。宇都宮高校、獨協医科大学を経て塩谷総合病院副院長、国立病院機構宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。