

# 睡眠と心のけんこう

# お元気 ですか

7月

睡眠には「1日何時間とればよい」というはっきりした基準はありません。日本人の平均睡眠時間である6～8時間が目安とされていますが、ナポレオンの睡眠時間は3時間、エジソンは4時間、アインシュタインは10時間といわれるなど、必要な睡眠時間には個人差があります。

今月号では心のけんこうと直結した睡眠について学びましょう。

## 必要な睡眠時間は年齢とともに少なくなる

必要な睡眠時間は加齢とともに減っていきませんが、寢床で過ごす時間(床上時間)は高齢になるほど長くなる傾向があります。体が必要とするよりも長く寢床で過ごす、途中で目が覚めやすくなる結果、休養感が得られにくくなります。自分にとって必要な睡眠時間を把握し、それに合わせて寢床で過ごす時間を見直しましょう。



25歳  
7.0時間



45歳  
6.5時間



65歳  
6.0時間

## 睡眠による休養感が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかわることが明らかにされているからです。

### 休養感を高めるために

- 適度な睡眠時間を確保する
- 睡眠を妨げる要因、睡眠にかかわる習慣的な行動や環境を見直す

## 働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することがわかっています。

死亡1.12倍  
2型糖尿病1.37倍  
うつ病2.27倍  
認知症1.68倍

POINT

- ☞ 長く眠ることよりも、よく眠れたと感知することが重要。
- ☞ 時間にゆとりがあっても寢床での長居、昼寝はなるべく避ける。
- ☞ 日中は活動的に過ごし、昼と夜(活動と休息)のメリハリをつける。

## リタイア世代は長寝に注意する

リタイア世代では8時間以上の睡眠を必要とする人は多くありません。また、床上時間が長いのに休養感がないと死亡リスクが上がるというデータがあります。