

健康が一番！心と体の守り方、鍛え方(第3回)

睡眠力をアップして病気のリスクを減らす(前編)

2020.07.27

心と体の両面で健康を保ち、生産性を上げる方法を紹介する連載の第3回と第4回は睡眠力を取り上げます。仕事の量やプレッシャーに悩むビジネスパーソンは、睡眠に問題を抱えがちになります。そんな方々のために睡眠の意義を改めて解説し、重要な睡眠を取りやすくするポイントを説明します。



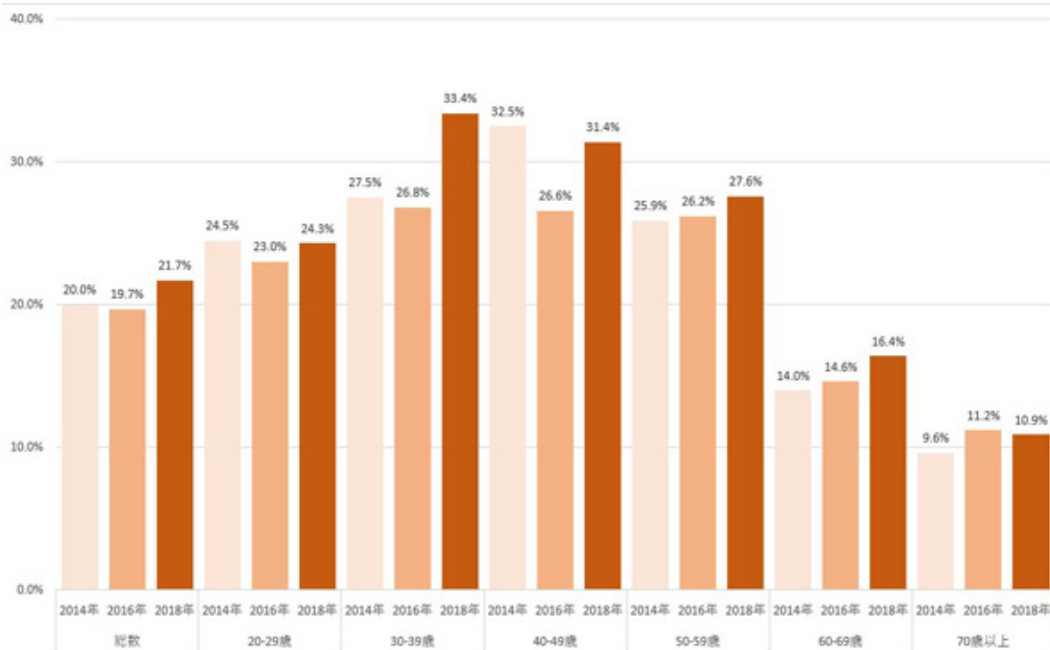
日本人、特に働き盛りの人は、睡眠は無駄な時間、削れるものなら削りたいと考え、短時間睡眠で済むショートスリーパーをめざす人が少なくありません。眠らずに済ませたいのに、眠くなって寝てしまうから、「睡眠力なんていらないだろう」と思う人もいるかもしれません。

しかし、だんだん年を取ると、長い時間眠っていたいと思っても眠れなくなります。眠ろうと思えば思うほど眠れないで不眠症になる人も少なくありません。また、睡眠時間を削ろうとし続けているうちに、眠りの質がどんどん悪化して、長時間眠ったのに「よく寝た」という充実感が得られず、常に眠さを引きずっている人もいます。

睡眠力が低下すると、寝付きが悪くなったり、途中で目覚めてしまったり、起きようと思う時刻より相当早く目覚めてしまったり、眠った満足感が得られなくなったり、寝起きが悪くなって遅刻ばかり繰り返したりと、眠りに多くの問題を抱えるようになります。

「睡眠で休養が十分にとれていない」と感じている人は、調査によればかなりの数があります。「ここ1カ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか」という質問に対して、睡眠で休養が「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した人は5人に1人でした。過去と比べて、その割合は増えています。年齢別に見ると、30代と40代が多く、3人に1人がそう答えました。50代でも4人に1人以上でした(図表1参照)。

■図表1 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合の年次比較



※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者

※年齢調整した、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(総数)は、2014年で21.7%、2016年で20.9%、2018年で23.4%であり、2014年からの推移でみると、有意に増加している

出典:厚生労働省「2018年(平成30年)国民健康・栄養調査」を元に日経BPコンサルティングが作成

睡眠障害はあらゆる病気のリスク… 続きを読む