



<同志社人が母校を誇りに思える情報>

「同志社ファン・レポート」(通巻 283 号)

健康長寿の鍵は「快眠」にあり

同志社女子大学看護学部教授 小松光代先生



2020年1月第37回「東京新島講座」が同志社大学東京キャンパスで開催されました。今号では同志社女子大学看護学部教授小松光代先生のご講演をお届けします。いつものように速記録と講義資料から作成し、小松光代先生の監修をいただきました。(文責は多田直彦です)

【講師紹介】小松 光代 (こまつ みつよ) 先生



1965 年生まれ。看護師、保健師。2008 同志社大学大学院 文学研究科 社会福祉学専攻 博士後期課程 修了。京都府立医科大学医学部看護学科を経て 2015 年から同志社女子大学看護学部教授。広域支援看護学部門 高齢者・在宅看護学

【関係する主要論文】

1. アクティウォッチによる睡眠測定と身体活動量、生活習慣との関連一、京都府立医大

看紀要, 24 : 35-40.2014.

2. 日常生活行動が自立した高齢者の睡眠改善ケアのためのライフスタイルの検討,
日本生理人類学会誌, 17 (3) :117-124.2012.

演 題 健康長寿の鍵は「快眠」にあり

長生きのために不可欠なものは、適度な運動と規則正しくバランスのとれた食事、そして「快眠」です。なぜ、「快眠」が必要なのか、そのことについてお話しいたします。

1. 健康寿命と要介護の原因

日本は長寿国ですが、問題は平均余命と健康寿命の差が男女ともに約 10 年あることです。これからは身の回りのことが自分でできる「健康寿命」を延ばすことを目指さなければなりません。

では、なぜ介護が必要となってしまうのか、その原因を厚生労働省が発表した「H28 国民生活基礎調査」によれば、男女合計では、1 位が認知症(18.7%) 2 位、脳血管疾患(15.1%) 3 位、高齢による衰弱(13.8%)となっています。

このことから分かるのは、**健康寿命の延ばすには、認知症にならないことがポイント**だということです。これを後押しするのが『快眠』なのです。

2. 脳機能と認知症、生活習慣病

睡眠不足は一体何が問題なのでしょうか？

睡眠不足は脳の機能を低下させ、認知症や生活習慣病発症のリスクも高まることです。

大脳の前頭連合野が司るのは、認知機能です。頭頂連合野は感覚処理や運動を司ります。

認知機能に問題が起きると、認知・実行機能、論理的思考力、意欲・感情のコントロール等が低下します。頭頂連合野が悪くなると、空間認知に関係し萎縮すると道に迷うようになります。

アルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβタンパクは睡眠中に掃除されることがわかっています。側頭葉内側にある海馬部分と頭頂葉が広範囲に萎縮し脳の血流が低下し、記憶 即ち、新しい記憶をいったん保存・整理する海馬が縮むため物忘れが出てきます。

また睡眠時間が短い場合の問題は、次のようなことが分かっています。

1. 食欲を抑制するレプチン(ホルモン)が減少する。
2. 食欲を増進するグレリン(ホルモン)が増加します。

3. 味覚が鈍くなるため炭水化物や糖分を必要以上に摂取させます。

3. 光環境と睡眠、健康への影響、睡眠負債とは？

3-1 24 時間型社会での問題

最近、昼間は仕事をして、夜は寝るといったパターン以外の生活が出てきました。

その場合の問題は、日中、光に当たる量が少なかったり、逆に夜間に光に当たり過ぎたりすると、眠りを誘うメラトニン(ホルモン)の分泌が減少し、睡眠や生活リズムに変調が生じ生活習慣病やうつ病等のリスクを高めます。

このように光環境が体内時計に大きく影響してきます。

3-2 「睡眠負債」の蓄積による身体への影響（「寝だめ」は体によくありません）

睡眠不足の蓄積による身体への悪影響

- 1) 脳機能への影響：集中力・注意力や感情制御能の低下、抑うつ症状のリスク上昇、創造性・論理的思考能力、自己評価の低下、精神性ストレスの蓄積、アルツハイマー型認知症発症リスクの上昇⇒アミロイドβタンパク蓄積増加、脳血管性認知症発症リスク上昇
- 2) 循環器機能への影響：高血圧の発症リスク上昇、虚血性心疾患のリスク上昇
- 3) 免疫機能への影響：乳がん、直腸結腸癌、感染、アレルギー性疾患等発症リスク上昇
- 4) 代謝機能への影響：肥満リスク上昇、タイプⅡ型の糖尿病の発症リスク上昇
- 5) 死亡リスク上昇や自殺リスク上昇

週末などの「寝だめ」は睡眠負債の解消どころか上記の悪影響があり、生活リズムの乱れを招きます。また、生活リズムの回復には3～4週間程度も必要なのです。

睡眠によって食生活や生活リズムが乱れると、

・カロリーの過剰摂取、・活動量低下、・ストレスの蓄積等を招き、・生活習慣病や脳血管性認知症が発症する可能性が高まります。

ですから、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症など自己管理がうまくできていない場合は特に注意が必要です。

3-3 自分の最適な睡眠時間を探す方法

最も死亡リスクが低いのは睡眠 7 時間です。しかし、人により最適な睡眠時間が異なります。ですから自分の最適な睡眠時間を探すことが必要です。

その方法は、まず、就寝時刻を毎日 5～10 分単位で早め、目覚めが気分よく、日中活動

的に過ごせる睡眠時間を探します。

その場合、起床時間を 1 時間以内のずれにとどめることが大切です。

4. 睡眠は足りているか？

次に気になるのは、昼間のチョットした居眠りです。そのことで「睡眠は足りているのだろうか？」と誤ってしまいます。そのような方は次の「眠気度チェックシート」で眠気の間度を確かめましょう。これは有名な「エプワース眠気尺度」の日本語版です。

点数

うとうとする可能性は、・ほとんどない・・・0 点　・少しある・・・1 点、
・半々くらい・・・2 点、　・可能性が高い・・・3 点

- 座って読書しているとき
- 座ってテレビを見ているとき
- 劇場や会議室等で静かに座っているとき
- 1 時間続けて車に乗せてもらっているとき
- 午後横になって休息するとき
- 座って人と会話しているとき
- 昼食後(お酒を飲まずに)静かに座っているとき
- 座って手紙や書類などを書いているとき

如何でしたでしょうか？

(評価基準)

9 点以下：軽度の眠気 10 点以上：病的な眠気の可能性 15 点以上：重度の眠気

5. 認知症を防ぐ睡眠の総合チェック

厚生労働省が 2014 年に発表した「健康づくりのための睡眠指針」を参考します。

(一部抜粋)

- ・適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- ・良い睡眠は「生活習慣病予防」につながる
- ・睡眠による休養感、こころの健康に重要
- ・年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
- ・良眠のための環境づくり
- ・熟年世代は朝晩メリハリ、
- ・昼間適度な運動で良い睡眠。

- ・眠くなってから寢床に入り起床時刻は遅らせない
- ・午前0時前には就床する 規則正しい十分な睡眠
- ・十分な量の昼食

6. まとめ → 「快眠」のための生活習慣

一旦生じた不眠が継続すると、抑うつ傾向が出現するので、つぎのことに留意した生活をしましょう。

(1) 体内時計を意識した生活

- ・体温や眠気のリズムを知る、**・昼寝は30分以内、・夕食後のうたたねを避ける。**

(2) 寝つきを良くする生活習慣

- ・**深部体温の低下促進**(頭寒足熱)、入浴・足浴の活用と就寝直前の熱い風呂は避ける。
- ・寝室の環境：夏:26℃,冬:16℃、湿度:50±5%
- ・就寝前に照明は照度を落とす。短い波長の**ブルーライトを避ける**：

(3) 夜中に目覚める場合（中途覚醒）の対処

- ・夜間排尿回数3回以上ならば睡眠への影響が大きい。1~2回か、すぐ寝付けば問題なし。

対策 → 水分摂取時間帯・量の調整、適度な運動、再入眠促進のための環境調整

(4) 睡眠時間より「快眠」に留意すること。

- ・日本人は、20歳以上の5人に一人、65歳以上の3人に一人が睡眠問題を抱えている。
(総務省社会生活基礎調査)。
- ・日本人の睡眠時間は、OECD加盟26力国中、一番短く7時間22分です。
(H28,社会生活基礎調査)。
- ・日本人の死亡のリスクが最も低いのは約7時間ですが
最適な睡眠時間は一人一人異なりますので、時間数より「快眠」かどうかを留意して下さい。

「快眠」で素晴らしい日々を送られることを祈っています。

ご静聴ありがとうございました。■