



日本人の 寝不足事情



日本は、世界でもまれに見る『寝不足大国』なのだそうです。確かに皆さん、寝る間を惜しんで仕事に遊びに大忙しで、通勤電車で座ればみんな寝てるし、中には立って吊革にぶら下がって寝てる人もいるし、退屈な授業や会議ではつい眠くなるし、国会議員も議場で寝てるし、これ、当たり前前の風景だと思っていたら、実は海外の人から見たら、異常ですって。

いつでもどこでも眠くなるのは、睡眠時間が足りていないからだという話。

例えばアメリカ人の平均睡眠時間は7時間19分、フランスは7時間29分、イギリスは7時間33分で、主だった経済大国ではほとんどが7時間以上になっているとか。一方、日本人の睡眠時間の平均は6時間18分。調査の対象に

なった50以上の国と地域の中で最下位だったそうです。

・・・6時間も寝ていれば良い方だと思いますがねえ。・・・って、この感覚がまず間違っているというのです。

日本人は「睡眠時間」の優先順位が低い。1日24時間の内、社会人であれば、まず仕事に大半の時間を割くでしょう。その次に趣味の時間を取るのか友人と会う時間を作るのか、それともスキルアップのための勉強に使うのかは、人それぞれですが、最後に“余った”時間を睡眠に当てるというのは、どうやらみな同じのようです。だから、忙しくなるごとにどんどん睡眠時間が削られていく。

本当は、先に必要な睡眠時間を確保してから、活動の時間割を決めるべきかもしれません。先の調査でも、国民1人当たりのGDPが高い国ほどよく寝ている、という結果が



出ているといえます。

「寝る間も惜しんで」というのは時代遅れ、効率よく仕事をしたいのなら、しっかり寝て下さい、だそうです。

ちなみに、ちゃんと睡眠をとっているのに、昼間に眠気が襲うのは、時差ボケかもしれません。

海外旅行などで時差の大きい地域を行き来した時に、体内で刻む時間と、滞在地の時間がズレて体調不良を起こすのを「ジェットラグ(時差ボケ)」といいますが、旅行しなくても、寝る時間が日によって違ったりすると、これと似た状態になる場合があります。眠った時間と目が覚めた時間の真ん中の時刻を「睡眠中央時刻」と言います。これが毎日一定の時刻でないと、体内時計が狂ってしまうのです。これを「ソーシャル・ジェットラグ」(社会的時差ボケ)というそうです。だから土日の休みに寝坊して、月曜日に調子が悪くなるのは当たり前だし、最近多いのは、会社に出勤するのは週の半分、あとは在宅勤務だというケースで、在宅の日には通勤時間が無い分、起きる時間が遅くなるという人もいます。


私たちの体は、私たちが考える以上に繊細なようであります。「規則正しい生活を」、と昔から言われるのは、体内時計を狂わせないためであり、単に、真面目に

生活せよと言っているだけではないわけです。休みの日に普段の寝不足を取り返したいという人は、「中央時刻」がズレないように、就寝時間を早くすると良いと、専門家の先生が仰っておられますが、「朝寝坊」に加えて、「夜更かし」もまた、週末の楽しみなんですけどね・・・。

さて、睡眠が健康のためにとっても大事であることは分かりますが、ただ布団に潜っていれば良いということではありません。問題は睡眠の「質」。昨年秋に発表された研究結果で、睡眠の質を測る新たな指標として「睡眠休養感」というものが示されました。これは、起床した時にどれだけ「すっきりした」と感じるかを本人の主観で5段階評価するもので、これと睡眠時間のデータを掛け合わせ、死亡リスクの高さを算出しています。現役世代では、睡眠時間が短く、「すっきり感」の無い人ほど死亡リスクが高くなっているのは当然として、面白いことに、65歳以上の高齢者のデータでは、8時間以上も寝ているのに、「すっきり感」が少ないという人が、最も死亡リスクが高いという結果が出たというのです。寝てはいるけど眠ってはおらず、布団の中でぐずぐずしているという。これが一番、良くない。昼と夜のメリハリを付けて、昼間はしっかりと活動的に過ごすことが、健康寿命を延ばすためにも大事だという話でした。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 **イーパートナーズ株式会社**

 **0120-980-450**(受付時間 8:00~17:00)

TEL:03-6450-1466 FAX:03-5408-7575

〒105-0012 東京都港区芝大門2丁目12-6 芝ハタビル4F