

A3-11

“良質睡眠習慣”でやりたいことをやろう！ ～睡眠研究から見えてきたこと～

岩井崇郎(ライオン株式会社 ウェルネス研究所)

皆さんは、ふだんから「睡眠」に良いことを心がけておられますか？

日本人は世界的にも睡眠時間が短い国民とされています。2019年の「国民健康・栄養調査」によれば、睡眠時間が6時間未満の方は男性で37.5%、女性で40.6%にも上ります。日々の睡眠不足が借金のように積み重なることを表した「睡眠負債」という言葉は、2017年のユーキャン新語・流行語大賞トップ10にも選ばれました。

睡眠の「量」や「質」が悪化すると、からだやこころの健康にも悪影響を及ぼすことが知られています。睡眠不足や睡眠障害は、自律神経を緊張させ、血糖を上昇させるホルモン(糖質コルチコイド)や食欲制御ホルモン(グレリン、レプチン)の分泌量を変化させることから、肥満のほか、高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病にかかるリスクを高めます。また、不眠の方はうつ病のリスクが高いといわれており、うつの基本症状のなかには睡眠障害が含まれています。

また、睡眠に不具合を抱えていると、仕事のパフォーマンスにも影響があるとされています。睡眠不足などの睡眠の乱れは、ミス増加、記憶力の低下、思考の狭まり、社会性の低下など、さまざまな問題と関連があることが示唆されています。睡眠不足は前頭葉の機能にかかわりますが、その機能が低下すると、イライラしたり衝動的な言動が起こりがちになります。顧客や同僚とのコミュニケーションの障害、職場における規範意識の低下につながる可能性もあります。

このように、万全な体調で仕事や趣味に取り組むには、充実した睡眠をとることが重要です。最近では新型コロナウイルス感染症の流行(コロナ禍)によって在宅勤務が普及し、睡眠時間が増えたことで「量」の面は解消されたという声もありますが、弊社では睡眠の「質」にも着目しています。2020年、就労者を対象として健康に関連するアンケートを実施しましたが、コロナ禍前後で「眠りの深さ」が「浅くなった」方の割合が、「深くなった」方の2倍に上る結果でした。これはリモートワークの実施の有無や、新型コロナウイルスへの不安感、仕事量の変化等が一因と考えられます。生活環境の急激な変化によって、睡眠の「質」が悪化してしまった方が少なくないようです。

また、客観的な睡眠の「質」は自覚と一致にくいこともわかっています。ある研究では、「よく眠れている」と認識している方でも、自覚している中途覚醒時間(就寝中に起きた時間)に比べて、客観的に測定した中途覚醒時間のほうが大幅に長いという結果が報告されています。日常的に睡眠を把握するためには、客観的かつ手軽に睡眠の質を評価する方法が必要です。

本稿では「良質睡眠習慣」を身に着けるための、食事や仮眠などの生活習慣、照明や寝具などの就寝環境にかかわる注意点を、ライオンの睡眠研究成果を交えつつご紹介します。

- 1) 令和元年国民健康・栄養調査報告
- 2) 白川修一郎他監修、基礎講座睡眠改善学 第2版、ゆまに書房(2019)
- 3) Svetnik, *et al.* J Sleep Res. 26, 92-104. (2017)

PROFILE

岩井崇郎(ライオン株式会社 ウェルネス研究所)

2012年、北海道大学大学院農学院修了。同年、ライオン株式会社入社、ビューティケア研究所にて海外向け皮膚洗浄剤の開発に従事。2015年から、機能性食品研究所(のちにウェルネス研究所)に所属。機能性食品開発とヘルスケアサービス開発に携わる。現在は睡眠や生体リズムに着目した新規ヘルスケアサービスの開発を担当。睡眠改善インストラクター(一般社団法人日本睡眠改善協議会認定)。