

塩見 睡眠からの肥満に対するアプローチについて考えたいと思います。一昨年、『健康づくりのための睡眠指針2014－睡眠12箇条』(表)⁷⁾が策定されましたね。

内山 はい。これは、第1次健康日本21の一貫として2003年に作成された“快適な睡眠のための7箇条”を改訂したものです。2013年から第2次健康日本21が始まったことや、不眠症あるいは睡眠時間と生活習慣病との関連についてデータが蓄積されてきたことから、エビデンスに基づいた指針とするとともに、年代別に睡眠の健康に対する指導を行い、睡眠の意義や価値から健康づくりをめざそうという主旨で作成されました。

塩見 どのような内容なのでしょう。

内山 1～6条は総論で、生活習慣病対策として栄養・運動とともに休養(睡眠)が重要であることや、良質な睡眠を得るための方法がまとめてあります。7～9条が年代別の指針で、7条が若年世代、8条が勤労世代、9条が熟年世代に向けたもの、そして、10条が不眠対策、11～12条が睡眠時無呼吸等の睡眠障害の早期発見のための要点となっています。

塩見 どのようなことが推奨されていますか。

内山 勤労世代は7時間前後の睡眠時間をとるように、不眠に陥らないために、熟年世代は長く寝床にすぎないように、眠たくなってから寝床につく、起床時刻は規則正しく、などが推奨されています。また、よく眠れ

ない背景には不眠症だけでなく、睡眠時無呼吸やレストレスレッグス症候群など種々の睡眠障害が隠れていることがあることについても示しました。

塩見 各世代は何歳から何歳を指しているのでしょうか。
内山 具体的数字で区別はされていません。例えば65歳でも会社で仕事をしている人もいれば、55歳で定年退職して働いていない人もいるからです。

内村 それで、働いている人を勤労世代、働いていない中高年を熟年世代、学生を若年世代とするわけですね。

内山 そうです。各世代を分けるのは、社会的属性として仕事に就いているかどうかです。

塩見 実際、仕事によって睡眠時間は変わります。それが肥満とも密接に関連しているということですね。

内山 そう思います。本当の意味で睡眠不足の弊害が現れるのは勤労世代です。仕事を遅くまですると睡眠時間が短くなり、たくさん食べる。実際には、これが肥満の原因として大きいと思っています。

内村 いまは若年世代でも、ゲームをして夜遅くまで起きていて、つい食べてしまい肥満になる、という子も多いですね。

塩見 現代は何かと太りやすい環境になってきていますね。それだけに、睡眠の重要性を啓発していくことが肥満を予防するうえで重要だと思います。

表 健康づくりのための睡眠指針2014

第1条	良い睡眠で、からだもこころも健康に。
第2条	適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
第3条	良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
第4条	睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
第5条	年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
第6条	良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
第7条	若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
第8条	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
第9条	熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
第10条	眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
第11条	いつもと違う睡眠には、要注意。
第12条	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。