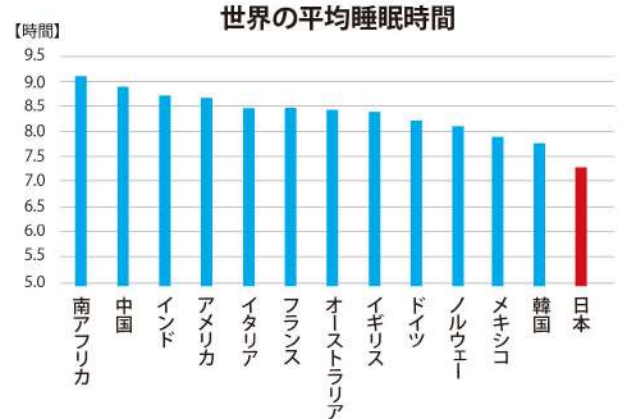


# 日本は睡眠不足大国

## 睡眠時間はどれくらい取れていますか？

みなさん、睡眠時間はどれくらい取れていますか？日本は睡眠不足大国といわれており、OECD（経済協力開発機構）が2018年に発表した各国の平均睡眠時間のデータによると、日本は7時間22分で世界ワースト1でした。ブレインスリープによる調査では2020年の日本の平均睡眠時間は6時間27分、2021年は6時間43分と3年前と比べて減少傾向にあります。また推奨される睡眠時間の7時間を超える人は全体の40%程度に留まっています。ただ、ここで注意したいのが睡眠の時間を確保すれば良いというわけではありません。量より質。グッスリと眠れて、スッキリと起きることが重要となってきます。今回は質の良い睡眠についてお話をしていきたいと思います。



OECD（経済協力開発機構）2018年（改変して引用）

### 睡眠の役割とは？

ひとつは疲労回復です。疲労を回復させるためには睡眠以外はありません。私たちの体は多くのエネルギーを消費しており、体では筋肉だけでなく、消化器系や循環器系が日中滞りなく機能しています。1日中働いた体は睡眠を取ることで疲労を回復させることができます。もうひとつは脳の休息です。目が覚めている間は周囲にあるすべてのものを見て、触れて、嗅いで、聞くことで、脳は絶え間なく情報収集を行なっています。覚醒している間はずっと脳が働き続けており、この場合もエネルギーを消費しています。

その中で余分な情報は処理して、必要な情報は整理する必要があります。睡眠は脳を休息させ、新しい一日の始まりを迎えるための脳のメンテナンス作業を行う役割があります。



レム睡眠：情報の整理、夢を見る。  
体は寝ているが、脳は起きている



ノンレム睡眠：夢は見ない。  
体だけでなく脳も休んでいる

### 質の良くない睡眠を チェックしてみよう

では睡眠が十分にとれていないとどうなるのでしょうか？寝不足になると、これは集中力や創造性の欠如、衝動的な反応、記憶力の低下を招くことにより学校や仕事のパフォーマンスが低下する恐れがあります。加えて実行機能も損なわれるため状況判断が鈍くなり、適切な判断をくだすことが困難となります。2016年に発表された米国のシンクタンク「ランド研究所」の調査研究によると、日本人の睡眠不足を原因とした経済的損失は、1,380億ドル（約15兆円）とされています。その他に感情面にも影響を与えます。不安を感じやすくなり、衝動的になり、短気になり、傷つきやすくなります。そのため、質の良い睡眠をとることが必要となってきます。

以下の症状がある方は睡眠の質が良くない可能性があります。一度チェックしてみてください。

- ① いびきがある
- ② 起床4時間後に眠気を感じる
- ③ やる気が出ない、気分が沈みやすい
- ④ 注意力散漫でミスが多い
- ⑤ 風邪をひきやすくなった、体調を崩しやすい
- ⑥ 血圧や血糖値が高い
- ⑦ 休みの日に昼まで寝ている
- ⑧ うたた寝をよくする
- ⑨ ベッドに入るとすぐに眠りに落ちる
- ⑩ 目覚ましで起きる
- ⑪ 寝汗でパジャマがびしょり濡れている
- ⑫ 朝起きると体に痛みを感じる

「寝ても寝ても疲れがとれない人のためのスッキリした朝に変わる睡眠」より引用（一部改変）