

就寝前の携帯に要注意

勤労世代は昼寝も必要

眠りの質向上へ指針改定 厚労省



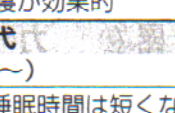
厚生労働省は、心身の健康と密接に関わる眠りの質を向上させようと2003年に策定した「睡眠指針」を11年ぶりに改定する。近年の国内外の研究結果などを基に、同省検討会が今月下旬にも改定内容を取りまとめる予定で、中高生の就寝前の携帯電話使用が夜型の生活を促進するとして新たに注意を促す。

改定案は従来の指針をベースに、忙しくて寝不足の勤労者には昼寝を勧めるなど①若者②勤労者③高齢者の3グループそれぞれの特徴に応じ、良い眠りのためのアドバイス

を盛り込んだ。中高生ら10代の若年世代に向けては「頻繁に夜更かしをすると体内時計がずれていく」として規則正しい生活の大切さを強調し、朝、目が覚め

たら日光を浴びて体内時計をリセットするよう呼び掛け。スマートフォン普及を踏まえ「寝床に就いた後に携帯電話を使ったり、ゲームをした

睡眠指針改定の主な内容

<p>若年世代 (中高生ら)</p>  <ul style="list-style-type: none"> 寝床に就いた後に携帯電話を使ったり、ゲームをしたりして活動すると、生活が夜型化 頻繁に夜更かしをすると体内時計がずれていく。起床直後に太陽光に当たり体内時計のリセットを
<p>勤労世代 (20代～60代前半)</p>  <ul style="list-style-type: none"> 睡眠不足が長く続くと疲労回復は難しくなる。毎日、必要な睡眠時間を確保することが大切 仕事中に眠気が生じる場合は20～30分の昼寝が効果的
<p>熟年世代 (60代後半～)</p>  <ul style="list-style-type: none"> 高齢になるほど必要な睡眠時間は短くなる。無理に長時間眠ろうと寝床にとどまるとかえって睡眠の質が低下する 日中は適度に体を動かすなど、生活にメリハリを
<p>スムーズに寝付くコツ (世代問わず)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分に合った方法でリラックスを心掛ける ぬるめと感じる湯温でゆったりと入浴する 夕食後は、カフェインを含むコーヒーや緑茶などの摂取を控える

くと警鐘を鳴らしている。

20代～60代前半の勤労世代向けには「睡眠不足が長く続くと疲労回復は難しくなる。毎日、必要な睡眠時間を確保することが大切」とし、仕事中に眠気が生じる場合は20～30分の昼寝が効果的とした。

仕事のない週末に「寝たため」をすることに關しては、別添資料で成人の実験結果を紹介し「決して無効ではないが、睡眠不足に伴う疲労の回復には不十分」とした。

60代後半以上の熟年世代に對しては、夜間に眠ることが

できる時間が加齢とともに短くなる点を指摘。「無理に長時間眠ろうと寝床にとどまるとはかえって睡眠の質を低下させ、熟睡感が減る」とし、日中に適度に体を動かすなどメリハリのある生活と呼び掛けている。

このほか、世代を問わず、リラックスしてスムーズに寝付くコツとして①ぬるめと感じる湯温でゆったりと入浴する②夕食後はカフェインを含むコーヒーや緑茶、ココア、栄養ドリンクの摂取を控える③などを挙げている。

長時間使用は感情刺激

日本睡眠学会理事で国立精神・神経医療研究センターの三島和夫部長の話 寝る前に携帯電話で友達とメールをしたり、動画を見たりして長時間使用すると、感情が刺激されて脈拍数や血圧の上昇につながるなど身体が興奮状態になる。眠気が出てくる自然な反応に逆行して寝付きにくくなり、生活の夜型化や体内時計の乱れを招く恐れがあることから、寝る前の携帯電話の使用はなるべく控えるべきだ。また子どもに限らず、各世代で睡眠の特徴や問題点が異なっており、きめ細かい対応が必要だ。