

# へるす・りさーち

名古屋市衛生研究所だより No. 23

## あなたの眠りは大丈夫ですか？

ケン太 ふぁーあ。

エイ子 あら、ケン太君、すごい<sup>あくび</sup>欠伸。

ケン太 年末年始はどうしても生活が不摂生になるね。

エイ子 お酒の量も増えているんじゃないの？

ケン太 そんなことはないよ。でも、規則正しい生活に戻すには、正直骨が折れるよ。

エイ子 お正月だからって油断したんでしょう？睡眠の質が悪いと、生活習慣病の罹患<sup>りかん</sup>リスクが高まるし、症状を悪化させるのよ。気を付けてね。

ケン太 確かに慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下、記憶力減退など、仕事にも悪影響があるな。

エイ子 それだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすのよ。その結果、体重が増えたり、血圧が高くなったりするわ。

ケン太 なるほど。質の良い睡眠が大切なのがよ

くわかったよ。エイ子ちゃんは、ぐっすり眠れてそうで良かったね。

エイ子 あら、それってどういう意味かしら？日本人の就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われているけど、特に女性は家事や育児の負担が大きくて平日・週末を問わずに大変なのよ。

ケン太 ごめん、ごめん。冗談だよ。ところで、睡眠については、寝不足などの「睡眠習慣」の他にも「睡眠障害」の問題があるね。

エイ子 そうね、睡眠時無呼吸症候群や不眠症などの睡眠障害もまた生活習慣病の罹患リスクを高めるわ。

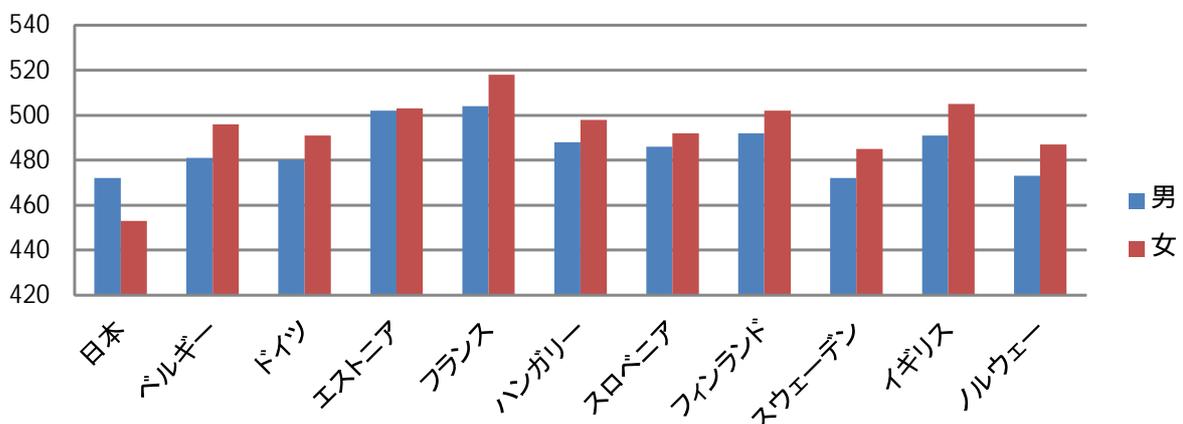
ケン太 生活習慣病予防には「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」が大切だということがわかったよ。

エイ子 そうよ。そして、良質の睡眠を求めるには、運動、栄養、禁煙、節酒は欠かせないわ。

ケン太 あれ？お酒もダメなの？眠れないときは

### <就労者の睡眠時間の国際比較>

(分/日)



太田美音 (総務省統計局労働力人口統計室)「統計」2006年7月号から作成

つい深酒しちゃうけど・・・。

エイ子 「百薬の長とはいへど、<sup>よろず</sup>万の病は酒よりこそ起れ」よ。確かにアルコールは寝つきを良くしてくれるけど、少量でも睡眠の後半では逆に眠りを浅くしてしまう作用があると知られているの。それに、寝酒は習慣になって飲酒量が増えやすくアルコール依存症になる危険性をはらんでいるのよ。

ケン太 お酒は飲みすぎず適量を守ることが大切だね。

エイ子 そのとおり。ところでケン太君にとって適量というのはどれくらいかしら？

ケン太 そんな、急に聞かれても即答できないよ。

エイ子 人によっても異なるけど、厚生労働省によれば、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20グラム程度ということなの。これは、ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ(7%)350mL缶1本、ウイスキーダブル1杯などに相当するわ。

ケン太 え？思ったより少ないね。

エイ子 そう思うのはケン太君だけじゃないかもね。お酒好きの人にとって適量というのは、むしろ少酒ということなのかもしれないわ。

ケン太 なるほど。それなら、質の良い睡眠を得

るために、これからは少酒を実践しようかな。寝酒もやめるよ。

エイ子 素晴らしいわ！「一無・二少・三多(いちむ・にしょう・さんた)」のうち、「二少」の「少酒」と「三多」の「多休」の実践ね。そういえば、日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を全国生活習慣病予防月間と定めているけど、2012年の強化テーマは「少酒～アルコールと健康生活」なのよ。

ケン太 よし、そうと決まったら周りに宣言して必ず実行するぞ！

エイ子 頑張ってるね。名古屋市では、現在「なごや健康ウェブプロジェクト」で「健康宣言」を大募集しているのよ。是非応募してね！

ケン太 ところで、21世紀における国民健康づくり運動(「健康日本21」)では、栄養・食生活の管理、身体活動・運動、禁煙・節酒などと並んで「十分な睡眠の確保」に取り組んできたけど、成果はあったのかな？

エイ子 そうね、昨年10月に公開された最終評価の分野別の目標達成状況では、「睡眠による休養を十分に取れていない人の減少」では、目標値に達したけど、「睡眠の確保のために睡眠補助品やアルコールを使うことのある人の減少」では、残念ながら悪化しているという評価だったわ。

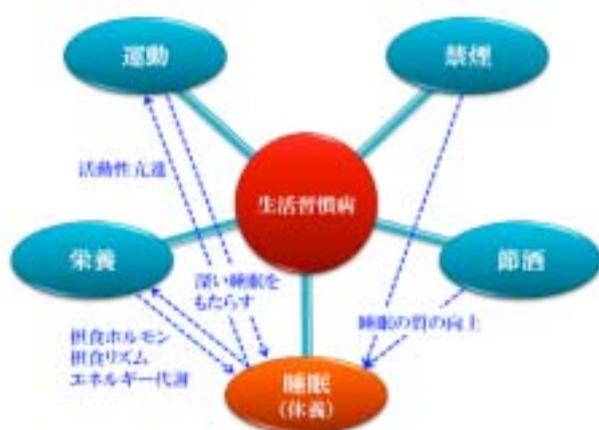
ケン太 そうかあ～。そういえば、僕も、先月は連日の新年会だったなあ。

エイ子 なによ、やっぱり飲み過ぎなんじゃないの！

<あなたの「健康宣言」を大募集！>  
名古屋市では、市内にお住まい・お勤め・在学の皆さまから「健康宣言」を募集しております。詳しくは次のところへアクセスしてください。  
<https://www.758kenko.com/contribution/>

- <参考>
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット「休む・心の健康」 「アルコール」
  - ・全国生活習慣病予防協会「全国生活習慣病予防月間2012」の実施について
  - ・「健康日本21」最終評価

<睡眠障害も生活習慣病の一つ>



厚生労働省 e-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」から