



眠りは国民の健康、安全、学力、経済の基盤だ

「睡眠の日」を制定しよう

清水 徹男

日本睡眠学会理事長



1980年以来、アメリカでは成人の肥満者が倍増し、児童や青年では3倍に増えた。その間に成人の睡眠時間は1〜2時間、青少年ではさらに短縮している。

生活習慣病のまん延する我が国はどうか。総務省の社会生活基本調査によると、男性有業者の平日の睡眠時間は76年時点で8時間12分だったが、2006年には7時間34分まで短くなった。

近年、睡眠不足と不眠が肥

満、糖尿病、高血圧発症の危険因子であることを示唆する報告が次々となされている。睡眠の量だけではなく、睡眠や食事をとるタイミングなどの生活リズムも、生活習慣病と密接な関連を持つことが明らかになりつつある。

また、さまざまな産業事故、交通事故などの背後に、睡眠不足や不眠、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害が潜んでいることがある。その被害による経済的損失は一説による

と年間3兆円を超えるとも言われている。

さらに、残念ながら日本では睡眠の問題を抱えている子供たちが極めて多い。睡眠を妨げると学習や記憶に障害が生じ、学力にも影響してしま

う。

年間3万人を超える人命が自らの手で絶たれているのも我が国の悲しい現状だ。自殺予防策のひとつとして、政府は「睡眠キャンペーン」を展開。2週間以上続く不眠はうつ病のサインかもしれないことをCMなどで訴え、早期発見・治療を促している。慢性不眠はうつ病発症の危険因子

でもあり、不眠の予防・改善はうつ病、ひいては自殺の予防にもつながる。

医療現場では、睡眠薬の乱用や不適正使用が見過せな問題になっている。欧米では薬ばかりに頼らない治療法として、眠れない人の思考や行動パターンを変えていく認知行動療法が広がっているが、日本でもこうした治療の普及や適正な薬物療法の啓発など、不眠に対する複合的な治療戦略の構築が急務となっている。

このように国民、とりわけ未来を担う子供たちの心身の健康と安全、学力向上にとっ

て、睡眠は極めて重要だ。しかし行政、産業界、労働界、教育・医療関係者、そして国民の理解は十分とは言えず、何かがあると真っ先に削られるのも睡眠である。

そこで、現状を打開するために「睡眠の日」を制定し、その前後に睡眠健康週間を設けることを提案したい。

睡眠健康週間の期間中は一人一人が自らの睡眠習慣を振り返り、健康的な睡眠をとるよう呼びかけるキャンペーンを展開。夜型の生活を改めるため、残業や深夜放送、商店などの深夜営業の自粛も呼びかける。

良い眠りによっていかに心身がリフレッシュするかを多くの人が体験すれば、国民の睡眠への関心が高まるだろう。その先に目指すのは第一に「睡眠教育」の拠点作りである。教職員や医学・医療関係者の養成課程で、睡眠について適切な知識を得る機会が必要なためだ。ただしその任務を担える睡眠学の講座を擁する大学は現在、全国でも数えるほどしかない。もっと増やす必要がある。

もう一つの目標は、睡眠を犠牲にすることのない労働基準の確立だ。そのためには労使双方の認識を変える必要があるが、例えば「最低賃金制度」ならぬ「最低睡眠時間制度」のようなものを作れないものだろうか。

睡眠を大切にすることで、心身ともに健康で安全・快適な社会を実現したい。

.....

しみず・てつお 秋田大医学部精神科学講座教授。07年11月より同学会理事長。専門は精神医学。