



# 薬の伝言板 睡眠のためのガイド

No.319 2024年6月

丸子中央病院 薬局

## 睡眠の意義

睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身愁訴の増加、情動不安定、注意力や判断力の低下、学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。また、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクに関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。その他、うつ病などの精神疾患においても、リスクを高めるという報告もあります。そのため、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し生活の質を高めていくことは極めて重要なのです。

## ～睡眠 12 箇条～

平成 26 年度に厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針 2014」を策定し、以下の睡眠 12 箇条を提示しています

### 1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。

→朝食をしっかり摂りましょう。お酒は睡眠を浅くし熟眠感を得られません  
寝る前の喫煙やコーヒー・紅茶の摂取を避けましょう

### 3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

→睡眠不足や不眠は生活習慣病発症の危険を高めます  
睡眠時無呼吸症候群の予防のためには、肥満にならないことが大切です

### 4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

→眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、  
うつ病の可能性があります

### 5. 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。

→必要な睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です

### 6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

→寝室や寝床の中の温度や湿度は、体温調節の仕組みを通して、寝つきや睡眠の深さに影響します

### 7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

→規則正しい生活をしてリズムを崩さないようにしましょう。休日でも長く寝すぎないこと

### 8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

→睡眠不足は仕事の能率を低下させ、蓄積すると回復に時間がかかります

### 9. 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。

→日中に長く眠るような習慣は避け、適度な運動を行うことで昼夜のメリハリをつけましょう

### 10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

→意図的に早く寝どこにつくと、かえってねつきがわるくなります

### 11. いつもと違う睡眠には、要注意。

→激しいびき・呼吸停止・手足のぴくつきやむずむず感、歯ぎしりは要注意です

### 12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

→身近な専門家(医師、保健師、看護師、助産師、薬剤師、  
歯科 医師、管理栄養士、栄養士など)に相談することが大切です



2014年の指標から10年がたち、最新の科学的知見に基づき見直し、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が策定されました。最新のガイドでは、適正な睡眠時間と睡眠休養感の確保に向けた推奨事項が「成人」「子ども」「高齢者」と年代別にとりまとめられました。ここでは「高齢者」に絞ってポイントを記します。

### 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 高齢者版推奨事項

- 床上時間が8時間以上にならないことを目安にする  
→7時間未満の短時間睡眠の死亡リスクは1.07倍に対し、8時間以上の長時間睡眠は1.33倍と報告
- 食生活や運動などの生活習慣、寝室の環境など見直して睡眠休養感を高める  
→カフェインや睡眠薬代わりの寝酒 塩分過剰摂取による夜間頻尿 運動や食事のタイミングなど
- 日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす  
→30分以上の昼寝の習慣がある人は、ない人に比べ、将来の死亡リスクが1.27倍に増加することが報告されている

**★このように、睡眠は寝すぎるのも体には悪く、健康的な睡眠のためには、薬を安易に飲む前に、様々な生活上の工夫や考え方を変える努力が必要です。努力の甲斐なく不眠が続く場合は、指針の12にあるように専門家に相談した上で、薬を上手に使いましょう。**

### 不眠に対する使用薬物

タイプ	治療薬	特徴
超短時間型	トリアゾラム ゾルピデム エスゾピクロン	服用してすぐに効果が現れるため、入眠障害に使われます
短時間型	プロチゾラム ロルメタゼパム	薬の効果が腸短時間型に比べ長く続くため、夜中に何度も目が覚めてしまう時に使われます
中間型	フルニトラゼパム エスタゾラム	翌朝まで薬の効果が続くため、朝早くに目覚めてしまう方に使われます
長時間型	フルラゼパム クアゼパム	不安、緊張、興奮などの感情を抑える作用があるため、精神を安定させたい方に使われます
	スボレキサント レンボレキサント	脳の覚醒状態の保持に関係しているオレキシンというホルモンを阻害することにより、眠気を誘導します
	ラメルテオン	体内時計のリズムを整えているメラトニンというホルモンに働きかけることにより、眠気を誘導します



今回、睡眠について厚生労働省が2023年に示したガイドから、大切な点を抜粋して記載してみました。

より詳しく知りたい方は、下記URLの厚生労働省のHPに詳細が載っていますのでご確認ください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/)

ウェブ検索で「厚生労働省 睡眠対策」でも検索できます