

健康寿命延伸シンポジウム

G：元気（元気）に動いて、ぐっすり睡眠（運動・睡眠）



群馬県立県民健康科学大学看護学部

龍野浩寿



睡眠の役割

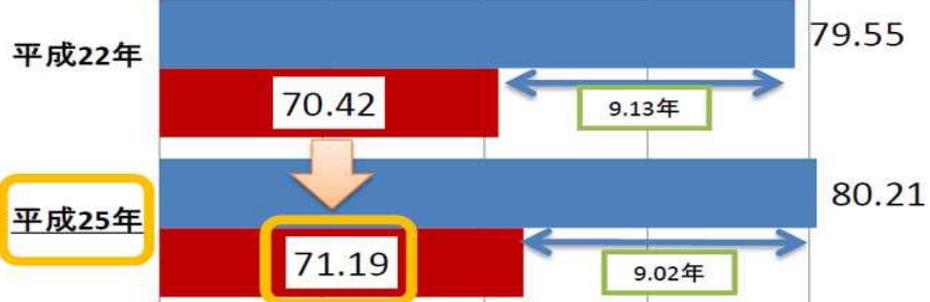
1. 脳の疲労回復
2. 身体の成長、再生、修復（成長ホルモンによる）
3. 記憶の整理（定着）
4. 免疫機能の向上

（2017年9月16日中毛会場 県立精神医療センター赤田院長講演より）



健康寿命とは：日常生活に制限のない期間

男性



女性



■ 平均寿命 ■ 健康寿命

○平成25年の健康寿命は
男性71.19年、女性74.21年

○健康寿命は
男性0.78年、女性0.59年延伸
(対平成22年)

○日常生活に制限のある期間は
男性0.11年、女性0.28年短縮
(対平成22年)

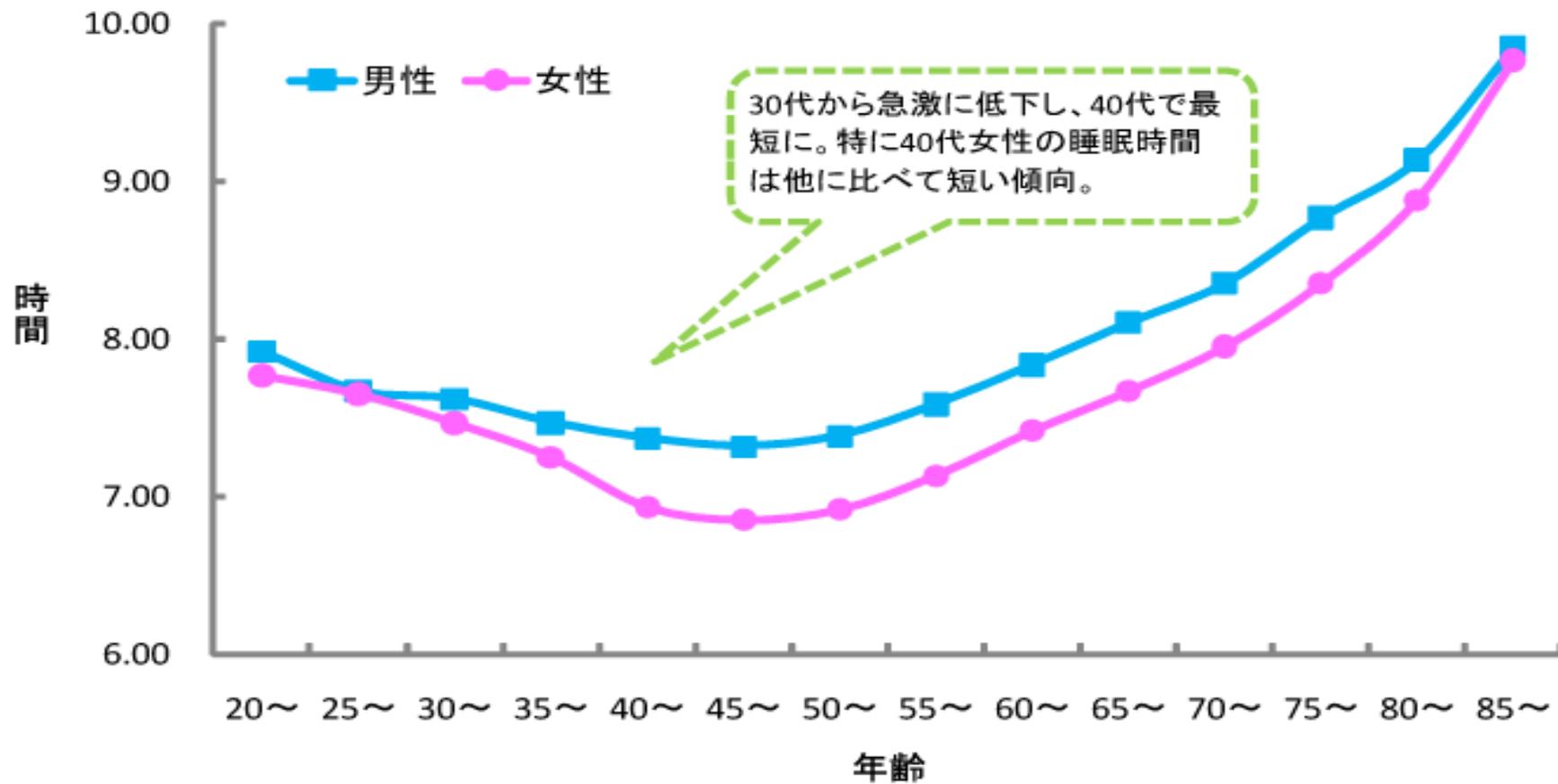
【資料】

○平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」
「平成25年簡易生命表」
○健康寿命：厚生労働省「平成22年/平成25年簡易生命表」
厚生労働省「平成22年/平成25年人口動態統計」
厚生労働省「平成22年/平成25年国民生活基礎調査」
総務省「平成22年/平成25年推計人口」
より算出

※健康日本21(第二次)の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加(平成34年度)

日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標：「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」(平成32年)

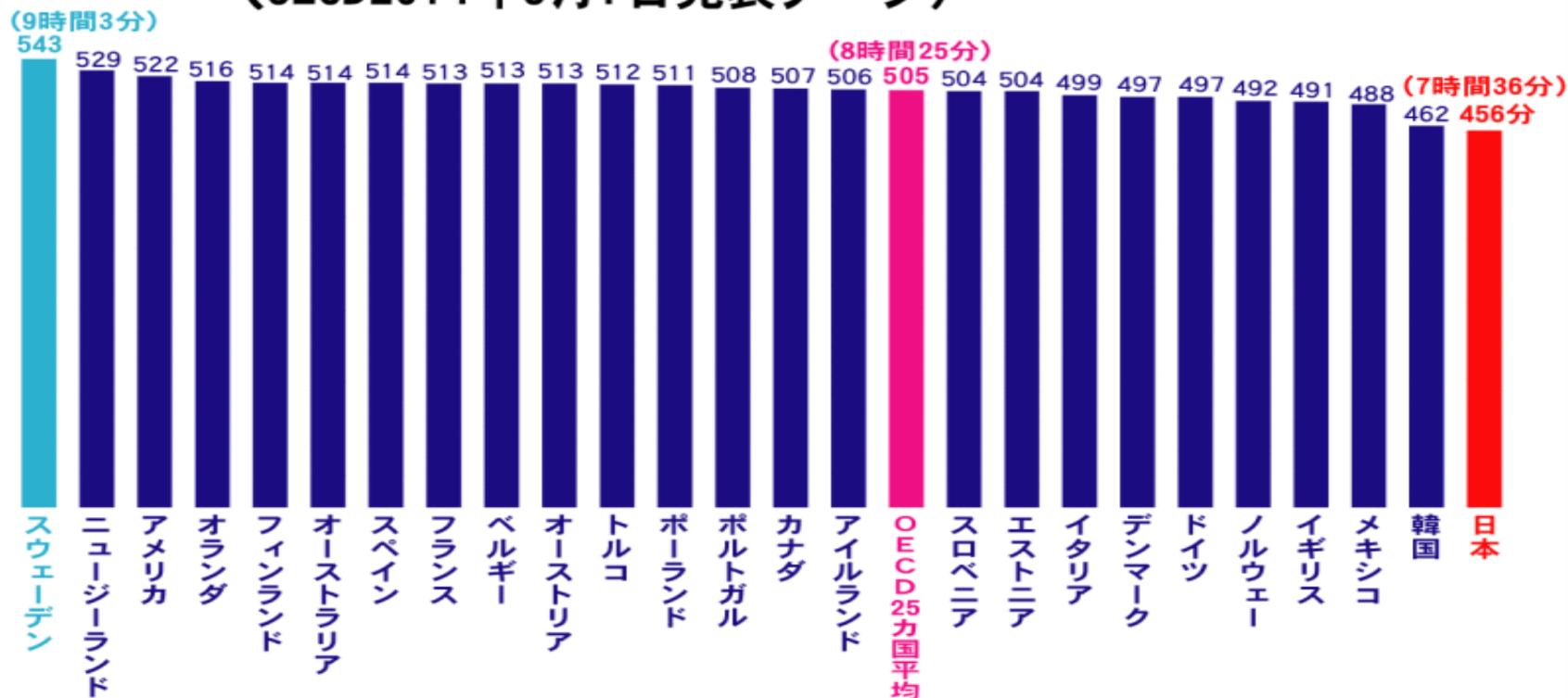
【図2】日本人の平均睡眠時間グラフ(平成18年調査結果)



引用元 20170926 <http://www.karadakarute.jp/tanita/column/columndetail.do?columnId=35>

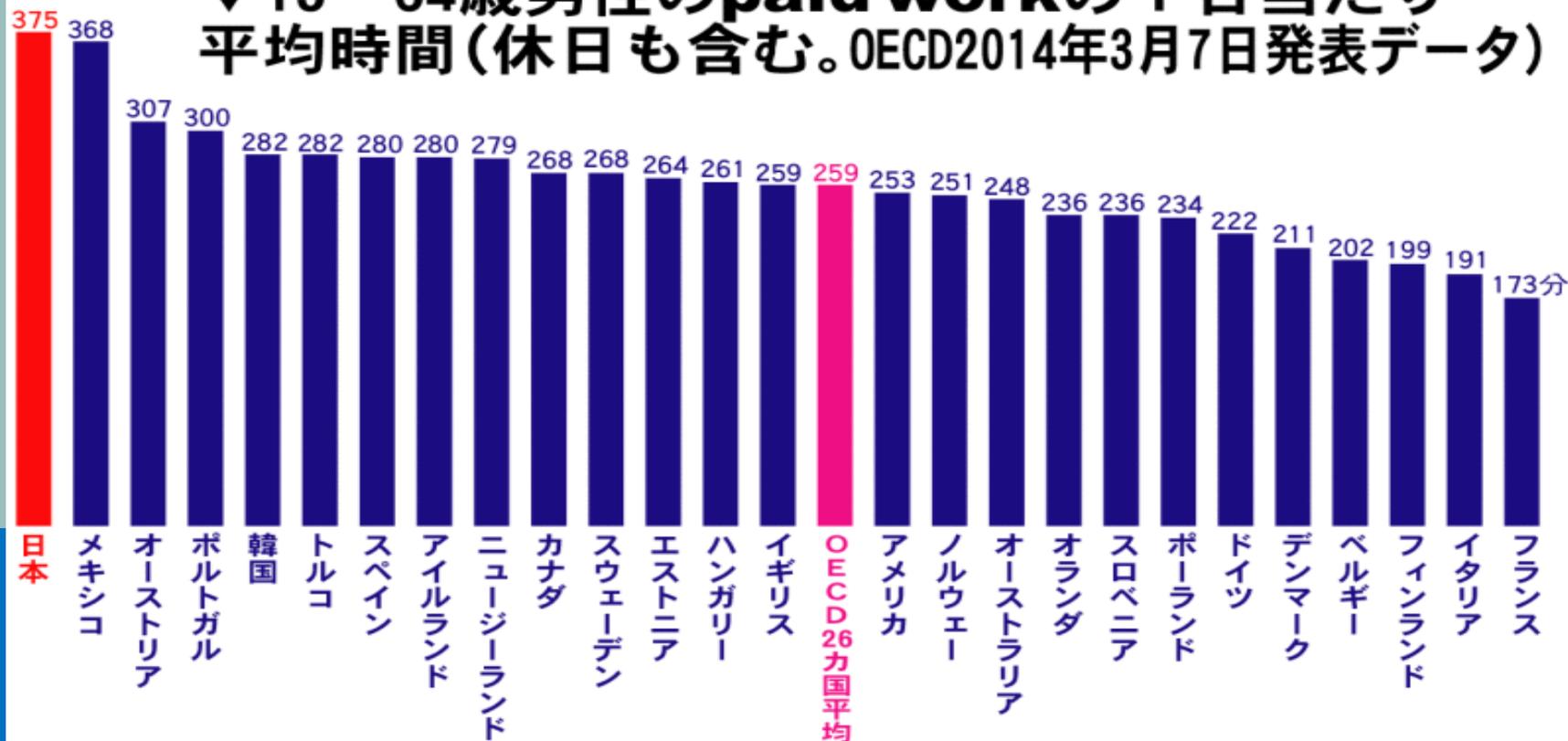
世界一睡眠時間が短い日本の女性

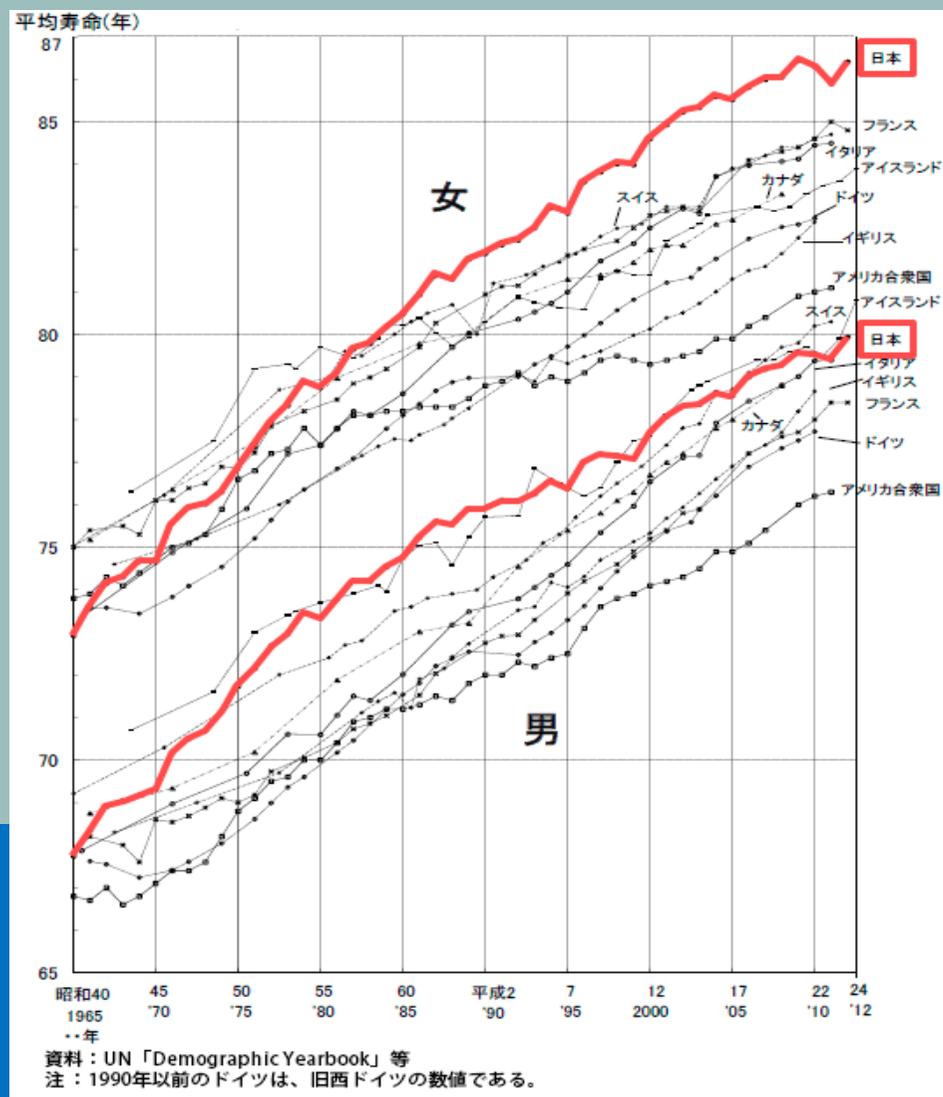
▼15～64歳女性の1日当たりの平均睡眠時間
(OECD2014年3月7日発表データ)



世界一長時間労働の日本の男性、フランスの2倍超

▼15～64歳男性のpaid workの1日当たり平均時間(休日も含む。OECD2014年3月7日発表データ)

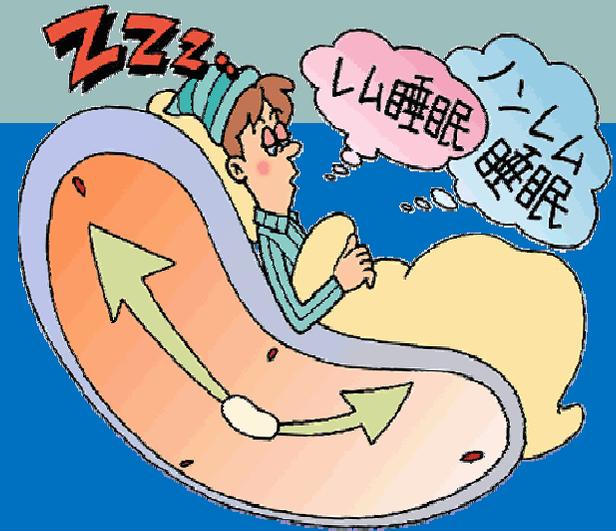




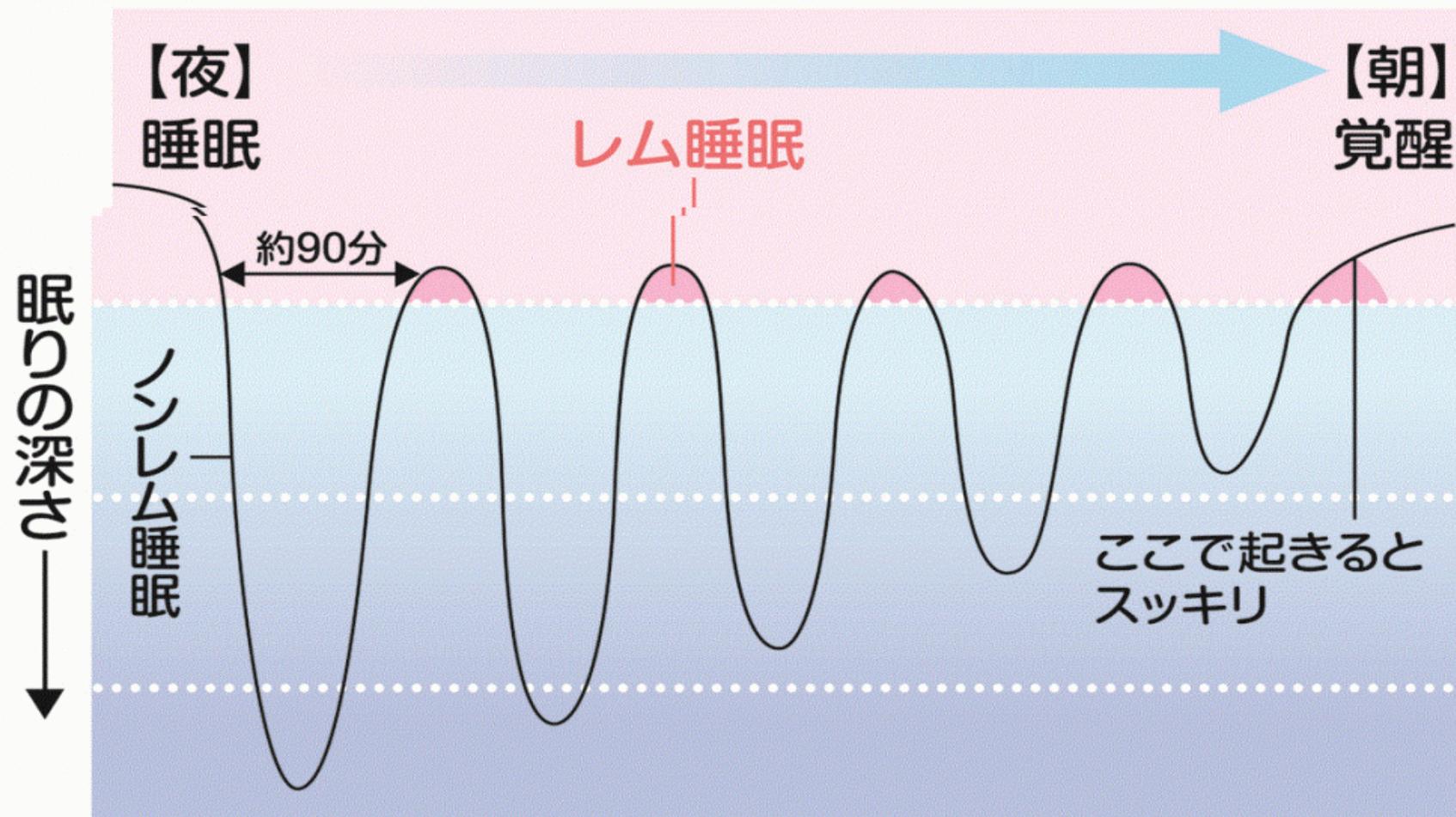
引用元 20170926 https://www.keieiken.co.jp/pub/yamamoto/column/column_140303.html

睡眠は2つのパターンに分かれる

- レム睡眠とノンレム睡眠
- この2つは身体やところで行う活動が違う
- 睡眠は休息というより、身体とところ作り⇒成長活動
- 自分にあった睡眠とは？

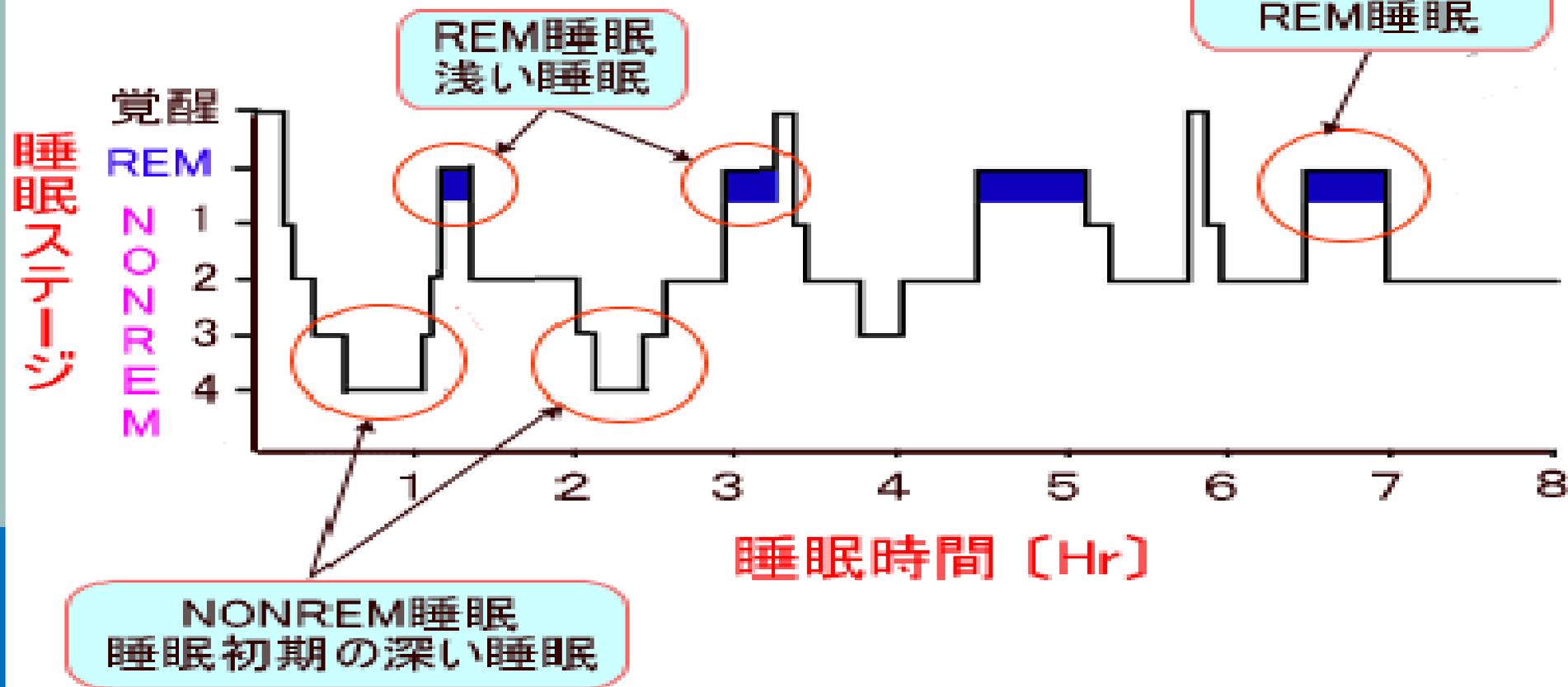


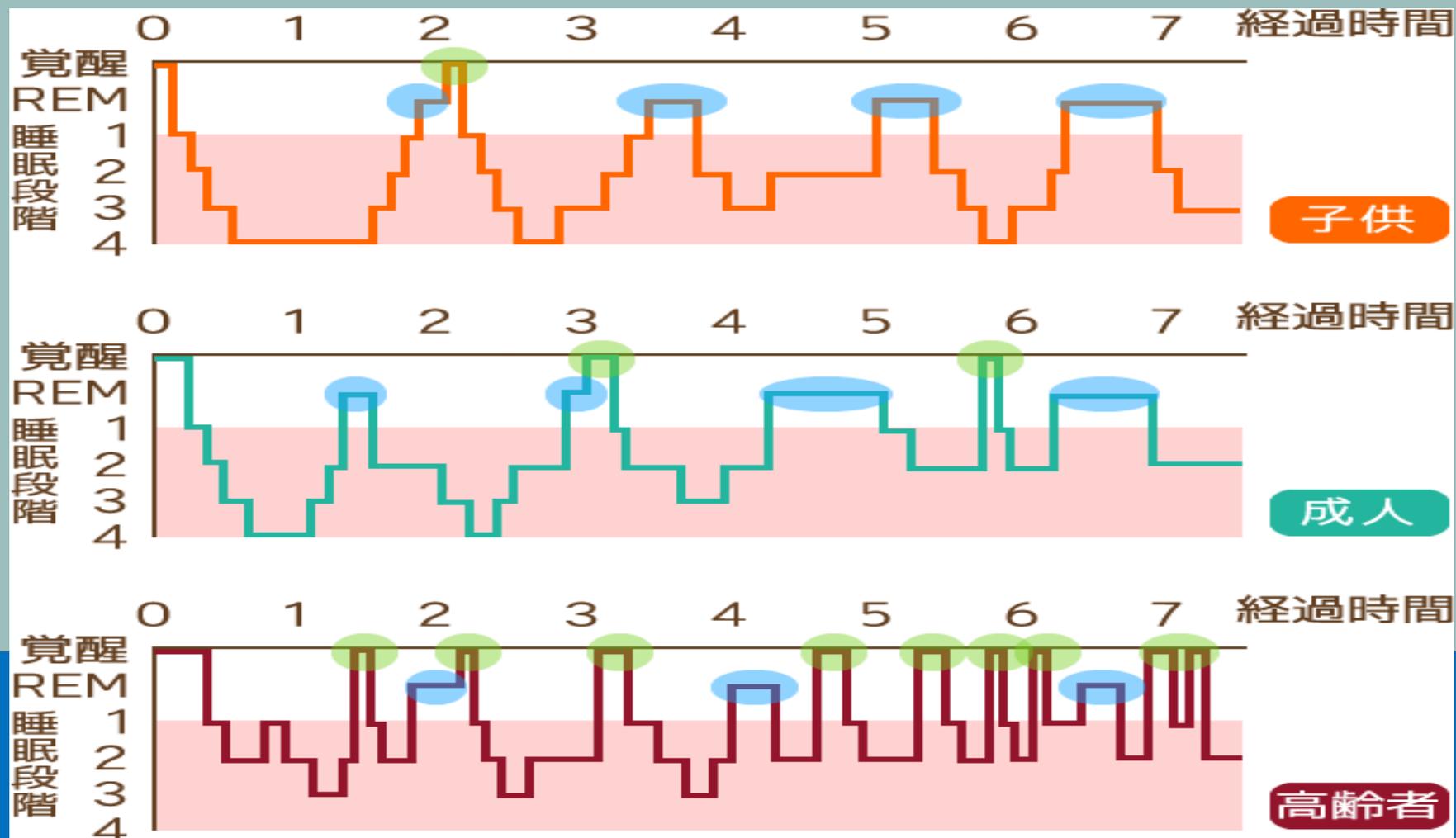
眠りのサイクルイメージ



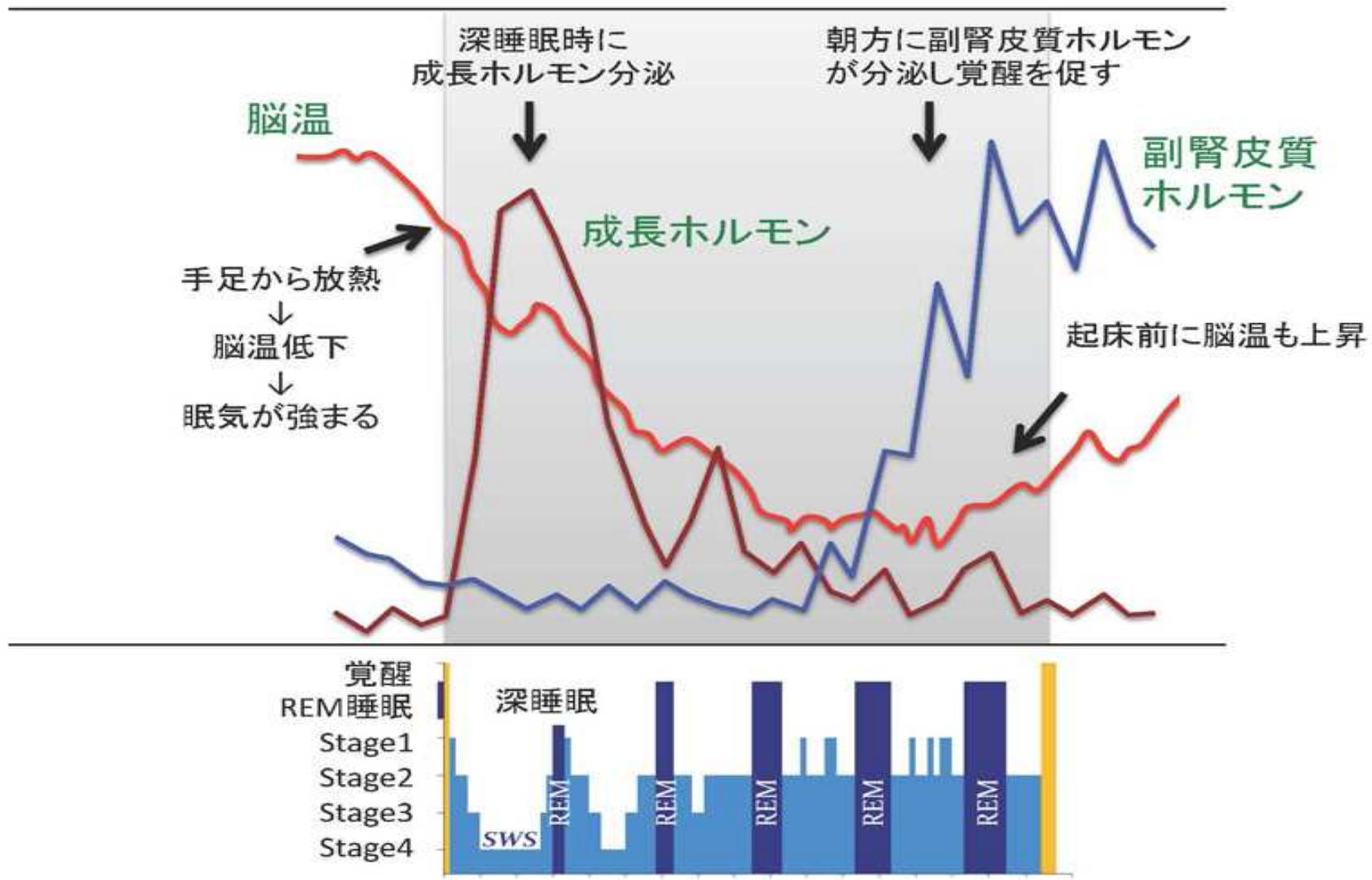
引用元 20170926 <http://guild-c.jp/non-rem-sleep-2675>

健常者の睡眠パターン





引用元 20170926 <https://ぐっすり.com/science/lesson1.html>



引用元 20170926 <http://natgeo.nikkeibp.co.jp/nng/article/20140317/388358/>

ちょっと、ブレイク

四季のある日本で季節に対応する身体とところろの変化⇒睡眠でメンテナンス
春眠暁を覚えず



ちょっとブレイク2 睡眠の研究は 今ホットな領域



体内時計の仕組み 解明の米3研究者 ノーベル医学生理学賞

スウェーデンのカロリンスカ医科大学は19日、今年（79）のノーベル医学生理学賞を、米国のジェフリー・ホール（79）、マイケル・ロスバツ

ジェフリー・ホール氏 1943年、米国生まれ。71年、シントラント大で博士号取得。ブランドイスマ名譽教授。

マイケル・ロスバツシユ氏 1944年、米生まれ。70年、マサチューセツ工大で博士号取得。ブランドイスマ大教授。

マイケル・ヤング氏 1949年、米生まれ。76年、テキサス大で博士号取得。ロックフェラー大教授。

ら約1日周期の体内時計の仕組みを明らかにした。ホール氏は1980年代、シヨウショウバエの遺伝子変異から体内時計の遺伝子を発見。周期を意味する「ピリオド」と名づけた。ピリオドがつまり、日中分解される。このたんぱく質が別のたんぱく質の量を調整することで、体内時計の仕組みが成り立っていた。

「ピリオド」はその後、人間にも見つかった。この仕組みは、多細胞生物に共通に存在し、睡眠や体温の上下、ホルモンの制御にも影響していることが分かっていた。時差ぼけにも関係している。青山学院大の福岡伸一教授は「高等生物で遺伝子と行動との関係を最初に解明した。行動のよる複雑な生命現象も遺伝子で説明できる道筋をつけた」と話す。

授賞式は12月10日にストックホルムである。賞金900万スウェーデン・クローナ（約1億2400万円）は3人で分ける。

2017.10.3. 朝日新聞.
遺伝子と行動との関係
睡眠の仕組み

自分にあった睡眠時間とリズムを知る

- 年齢に応じて、睡眠は変化する
- 一体、どれぐらい眠ればいいのか？
- いつ寝て、いつ起きればいいのか？
- 睡眠負債って何？



睡眠負債とは？

(6月にNHKスペシャル「睡眠負債が危ない」)

本人も気づかないくらい少ない時間の睡眠不足が蓄積するとじつは危ない

⇒6時間睡眠を2週間続けた人の反応試験の結果は、
二晩徹夜した人のそれと同じくらいに低下している

* 最近の動物実験

睡眠負債が多くなってくるとがん細胞の増殖を防ぐ免疫細胞の働きが悪くなり、逆にがん細胞の手助けをするような可能性もある。

引用元 20170926 <http://katslog.net/health/suiminnfusai.html>



自分に適した睡眠を知るために（睡眠負債を抱えないために...）

* 1か月の睡眠記録を取ってみる

2015		午 前			午 後			睡眠時間 時間	備考 薬の効き目、体調他	
月	日	6	前	12	午	6	後			
1	26	月	[睡眠記録]			[睡眠記録]			6.5	
	27	火	[睡眠記録]			[睡眠記録]			5.8	多忙
	28	水	[睡眠記録]			[睡眠記録]			5.8	多忙
	29	木	[睡眠記録]			[睡眠記録]			7.5	37.5°C発熱不調
	30	金	[睡眠記録]			[睡眠記録]			9.0	解熱,不調持続
	31	土	[睡眠記録]			[睡眠記録]			9.5	
2	1	日	[睡眠記録]			[睡眠記録]			7.5	
	2	月	[睡眠記録]			[睡眠記録]			6.5	日中元気 夜疲労
	3	火	[睡眠記録]			[睡眠記録]			5.5	夜悪心不眠
	4	水	[睡眠記録]			[睡眠記録]			7.2	寝不足で不調
	5	木	[睡眠記録]			[睡眠記録]			7.8	
	6	金	[睡眠記録]			[睡眠記録]			6.7	
	7	土	[睡眠記録]			[睡眠記録]			6.8	日中元気
	8	日	[睡眠記録]			[睡眠記録]			7.8	
合計								99.9		
平均								7.14		
標準偏差								1.16		

■ 熟睡 ■ うとうと ■ ボンヤリ ■ 覚醒 ■ 食事 ■ 軽食
— 症状>> — 脱力発作 — 睡眠麻痺(金縛り) — 横になっていた — 入眠時幻覚(寝言、悪夢、うなされ)

睡眠障害と高齢者の断眠について

身近な事例から

- ・ 私の看護師としての体験
- ・ 家族（父と母）に起こった睡眠の問題



入眠障害

- 夜になかなか寝付けない
- 眠るまで30分～1時間以上かかる



中途覚醒

- 夜中、何度も目が覚める
- その後、なかなか眠れない



熟眠障害

- 眠ったはずなのに、ぐっすり
と眠った満足感が無い



早朝覚醒

- 朝早く目が覚めてしまう

睡眠をより重要な活動としてとらえる

- 睡眠をたっぷりとることは決して悪いことではない
⇒さぼっている、墮落しているという考えを持たないように
(特に家族に対して)
- 昼寝は仮眠 (たっぷり時間を取って休むから成長できる)
- 自分に必要な睡眠時間とリズムを把握する
- 忙しかった日、刺激が多かった日は意識的に早く寝る
- 目覚ましや家族に起こされない自然な目覚め
- これからの生活に睡眠時間を意識的に組み入れる



1年後の身体とところは1年間の睡眠で作られる 10年後の身体とところは10年間の睡眠で作られる

そのために **GENKI**

- G:げんき（元気）に動いて ぐっすり睡眠
- E:えんぶん（塩分）ひかえて 食事はバランスよく
- N:なかま（仲間）をつくって 健康づくり
- K:きんえん（禁煙）めざして お酒は適度に
- I:いいは（歯）を保って いつも笑顔

