



# 睡眠 快眠で差がつく・不眠で死 なない

『医療講演』

徳之島徳洲会病院 院長 藤田 安彦

# 睡眠

- フランス 528分 (8時間48分)
- 米国 528分 (8時間48分)
- スペイン 515分 (8時間35分)
- 日本 442分 (7時間22分)
- 韓国 471分 (7時間51分)

18か国

OECD

Society at a Glance

# 睡眠時間の現況

- 1日の平均睡眠時間は、男女とも6時間以上7時間未満と回答した者の割合が最も高く、男性35.0%、女性33.4%である。

厚生労働省 「平成29年国民健康・栄養調査」

# 睡眠問題で約3.5兆円の経済損失

作業効率の低下	3兆0665億円
欠勤	731億円
遅刻	810億円
早退	75億円
交通事故	2413億円
合計	3兆4694億円

睡眠障害の社会生活に及ぼす影響と経済損失

- **睡眠中枢とは**  
覚醒を抑制し、睡眠を誘発する。中枢神経
- **覚醒中枢とは**  
睡眠を抑制し、覚醒を維持する。中枢神経
- **オレキシンとは**  
適切な睡眠・覚醒状態をサポートする物質

## 睡眠状態（寝ているとき）

- 睡眠中枢が**オレキシン**を抑制している状態
- 睡眠中枢が**覚醒中枢**を抑制している状態

# 覚醒状態（起きているとき）

- オレキシンが活性化し覚醒中枢が覚醒している状態
- 覚醒中枢が睡眠中枢を抑制している状態

# 発病リスクと高い死亡率

- 睡眠不足は命の危険性がある（最大約3割ダウン）
- 6時間未満の人は高血圧リスクが1.66倍
- 6時間～7時間未満の人は1.19倍
- 肥満の原因にもなる
- インスリンの働きが悪くなる
- うつ病
- 乳がんの発症リスクが約1.6倍

# 主な睡眠薬

	旧世代			新世代			
	GABA受容体 Bz系			GABA受容体 非Bz系		メラトニン受 容体	オレキシン 受容体
	レンドルミン (フロチゾラ ム)	ハルシオン (トリアゾラ ム)	サイレース (フルニトラ ゼラム)	マイスリー (ゾルピデム)	アモバン (ゾピクロ ン)	ロゼレム	ベルソラム
作用タイプ	鎮静型	鎮静型	鎮静型	非BZ系	非BZ系	体内時計に 作用	覚醒系を遮 断
作用時間	約7時間	約3時間	約7時間	約2時間	約4時間	—	約7時間
発売年	1988年	1983年	1984年	2000年	1989年	2010年	2014年
ジェネリック	●	●	●	●	●	なし	なし

# 改善方法

- 平日でも休日でも同じ時間に起床
- 起床後は太陽の光を浴びる
- 決まった時間に朝食を食べる
- 就寝の4時間前からお茶やコーヒーなど(カフェイン入りの飲み物)は避ける
- 寝る2時間前までに食事は終わらせ、喫煙・飲酒も避ける
- 寝る1時間前から室内の明かりは落とす
- むるま湯につかりリラックスする

終わり

