

健康づくりのための睡眠ガイド 2023

鈴木 圭輔

日本睡眠学会 準機関誌編集委員会 副委員長
獨協医科大学 脳神経内科

「睡眠」は私たちが毎晩経験し、人生の 1/3 の時間に相当する身近な生理現象である。その一方で、その役割や重要性を意識することは少ないのが現状ではないだろうか。慢性的な睡眠不足は、認知機能低下、感染症、高血圧、糖尿病や心脳卒中リスクを上昇させる。睡眠には記憶の固定や強化、免疫機能の促進、心血管系や耐糖能、心血管リスク低減にも良好な効果があることが示唆され、よい睡眠が健康の維持に必須であることは明白である。さらに覚醒中に蓄積した不要な物質、アミロイドベータなどの異常タンパクや情報を除去するグリンパティックシステムが主に睡眠中に働くことも注目されている。よい睡眠は認知症発症に予防的に働き、その進行を遅らせるかもしれない。したがって、人生を通じてどのような睡眠をとることが体にいいのか、最新のエビデンスを共有することは人々の健康増進および維持に重要である。

今回「特集」で扱う「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」は「健康づくりのための睡眠指針 2014」から約 10 年ぶりの改訂となり、その間に明らかになった科学的エビデンスが盛り込まれている。本ガイドでは、睡眠の確保には睡眠時間（量）だけでなく睡眠休養感（質）が重要であることが強調され、さらに大きなポイントとして年代別に睡眠の推奨がなされた点が挙げられる。成人の一般的な睡眠時間は 7 時間前後が推奨されていたが、こども、成人、高齢者ではどうなのか、年代別の推奨をみることは少なかった。今回の特集では栗山健一先生にまず、本ガイドの概要とゴールについて、そして井谷修先生に成人、駒田陽子先生にこども、尾崎章子先生に高齢者の睡眠ガイドのポイントをまとめていただいた。こども、成人、高齢者によって心身の健康を高めるためのよい睡眠の tips が解説されている。

「連載」で八木朝子先生に担当いただいた夜間の睡眠評価法（PSG）は睡眠状態を評価するゴールドスタンダードであり、入眠潜時、睡眠段階、中途覚醒時間、総睡眠時間や睡眠効率など睡眠中の状態が正確に把握できる。また小曾根基裕先生に解説いただいた不眠症は有病率が高く、睡眠不足症候群、閉塞性睡眠時無呼吸、むずむず脚症候群とともに「睡眠休養感」を低下させる代表的な睡眠障害であり、適切な知識の習得は重要である。

本号では全ライフステージにおける睡眠の知識が凝集されており、多くの方に目を通していただければ幸いである。