

もう一度睡眠時間を 見直すべき

なかむら
中村 優果

(しがく総合研究所)

2024年2月に厚生労働省は『健康づくりのための睡眠ガイド2023』を公表した。睡眠に関する推奨事項の成人版では、「適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する」とされている。

しかし、「6時間以上」という表記では、マスコミ報道などもあって「6時間」という数字がひとり歩きしてしまっており、結果

針と比較すると、推奨されている6時間以上という条件を満たしており、むしろ、寝過ぎているのではと感ぜられる。

しかし、他のOECD加盟国をみると、アメリカは8・8時間、フランスは8・6時間、ドイツは8・3時間という結果だ。日本人の睡眠時間は明らかに短く、「世界で1番寝ていない国」とも言われている。

さらに、しがく総合研究所で独自にとつたアンケートでは、衝撃の事実が発覚した。20〜40代の自己実現に向けて学んでいる学生と社会人約500人を対象に平均睡眠時間を調査したところ、一番多かったのが5〜6時間。次が6〜7時間。7時間以上睡眠をとれている人は9・5%であった。

このことから、日本は他国と比べ平均睡眠時間が少なく、特に意欲のある若者ほど睡眠

「最低6時間寝ればいい」と受け取ってしまう人が私の周りには多いように感じる。果たしてこのガイドが示す基準は適切なのだろうか。

目標がある人ほど

睡眠時間を犠牲にしている

経済協力開発機構（OECD）によると日本の平均睡眠時間は約7・4時間だ。睡眠指

を削って生活する傾向にあると考えられる。

睡眠不足はすべての損失

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構の柳沢正史機構長は、「日本人のほとんどが睡眠負債を抱えている」と述べている。睡眠負債とは、睡眠不足の状態が続き、その負債が蓄積されて心身に支障をきたすことをいう。主には、ストレスの増加や頭痛、集中力の低下などを引き起こす。また、うつ病や肥満、脳卒中などの疾病のリスクも高まる。

睡眠不足の問題は、日本の経済損失にもつながる。睡眠不足による体調不良や疾病にかかる医療費及び欠勤などによって生じる穴によって、日本の経済損失は年間1,380億ドル（約20兆円）に達すると米国のシンクタンクであるランド研究所は試算している。こ

れは、GDPでいうと2・92%の損失であり、国に与える影響はとても大きい。睡眠不足は健康に限らず、経済にも大きな損失を及ぼしている。

やはり足りない6時間睡眠

改めて、成人に推奨する睡眠時間を「6時間以上」としている厚生労働省の表記は適切なのだろうか。ここで、二つの研究を紹介しよう。

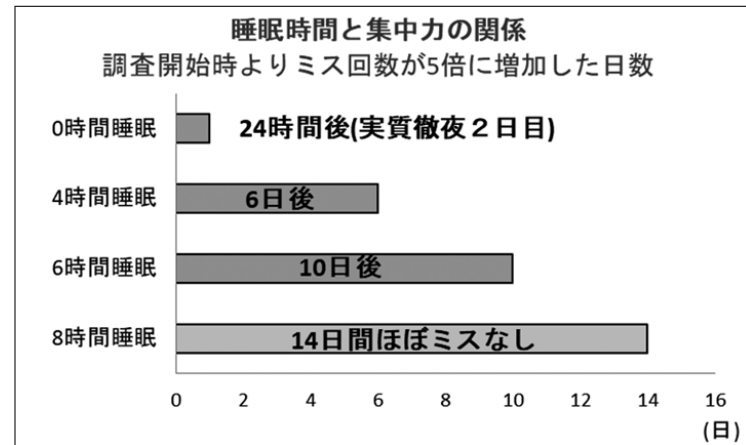
一つ目は、ペンシルベニア大学で行なわれた、睡眠時間と集中力の低下についての調査である。この調査では、6時間睡眠を10日間続けた場合、2日間寝ていない場合と同じ集中力の低下がみられた。一方、8時間睡眠をとった場合は、14日間にわたる調査期間で集中力はほぼ低下しなかったことがわかった。

二つ目は、オーストラリアで行なわれた、睡眠と認知機能の研究である。この研究からは、24時間寝ない状態の認知能力はウイスキーをショットで約4杯分飲んだときと同じくらい低下することがわかった。

つまり、6時間睡眠の累積は、徹夜をしている人の集中力の欠如や、酔っぱらいと同等の判断能力を生み出すことになる。そう考えると、厚生労働省が推奨する「6時間以上」という表記だけではやや不親切であると言えるのではないだろうか。

活躍する人は睡眠を大切にしている

現在、ロサンゼルス・ドジャースで活躍している大谷翔平選手は、最低8時間睡眠、平均10時間睡眠をとっているとされ、また、藤井聡太8冠も午後11時ごろに就寝し、朝は8



前野博之『成功する人ほどよく寝ている 最強の睡眠に変える食習慣』(2020)より筆者作成

時半〜9時に起きることもある、と明かしている。両者とも、健康管理をする上で睡眠を大切にしていることが分かる。ほかにもシアトル・マリナーズなどで活躍したイチロー選手、陸上のウサイン・ボルト選手のほか、世界を代表する大手企業のCEOも8時間以上睡眠をとっている。例えば、Amazonの創業者であるジェフ・ベゾス氏は、「8時間眠ると注意力が高まり、思考がはつきりする」と述べている。

睡眠時間は人それぞれ異なり、何時間寝ればいいのか断言はできない。ただ「6時間以上」と言う表記はやや舌足らずなものであるうし、目標に向かって努力するために睡眠を削るのではなく、睡眠時間を確保することが重要なのだ。本稿が、今後の国民を守る政策の一助になることを切に願う。

