

第 19 回府民健康フォーラム

～私たちの暮らしと薬・栄養・臨床検査～

テーマ：質の高い睡眠のために

開催日：令和6年12月8日（日）

会場：グランフロント大阪 コングレコンベンションセンター（ルーム3）

主催：（一社）大阪府薬剤師会・（公社）大阪府臨床検査技師会・（公社）大阪府栄養士会

後援：大阪府・大阪市

参加数：211名



基調講演「あなたの病気は睡眠が原因かも？」

講師 愛仁会 千船病院
呼吸器内科・
リハビリテーション科
部長 住谷 充弘先生

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動である。日本の睡眠時間は先進国の中で圧倒的に少なく（平均睡眠時間は7時間22分）世界一の睡眠負債国であることが、近年日本で問題視されている。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に関連する作業効率の低下、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がある（健康づくりのための睡眠ガイド（2023年）より）。人生の3分の1は睡眠であり、運動・栄養と並ぶ健康維持の三要素の一つである。睡眠時間がかなり不足していることで、様々な疾病を引き起こしている。本日のテーマである「あなたの病気は睡眠が原因かも」を真剣に考えていく必要がある。令和元年国民健康・栄養調査の結果によると、労働世代である20～59歳の各世代において、睡眠時間が6時間未満の人が約35～50%占めている。睡眠時間と死亡率の関係を見ると、男女とも7時間を境に短くても長くても死亡率が高くなるというデータもある。また、睡眠の量・質の低下は肥満症発症との関連がある。睡眠不足により空腹を感じさせるグレリンが増加し、満腹感を感じさせるレプチンが減少し、食欲亢進に寄与するからである。寝不足が続くと免疫が落ちて、疲れやすい、風邪をひきやすいなど、様々

な体の不調を招き、長期の睡眠不足は睡眠負債と言われ、認知症との関連性もある。

睡眠の質は、従来は主観的な感覚で評価されていたが、最近では脳波測定や簡易的な睡眠計測機器で調べることができる。眠りに入るとまず深い眠りであるノンレム睡眠に入り、脳下垂体から成長ホルモンが分泌される。この成長ホルモンにより、骨の伸長や筋肉の増大、けがの治療、疲労回復や新陳代謝が促進される。しかし、睡眠環境や生活習慣の乱れ、嗜好品（喫煙・過度のアルコールや菓子類など）の影響で睡眠障害に陥り、ノンレム睡眠の回数や時間が少なく、成長ホルモンの分泌が低下している人が増加傾向にある。

睡眠障害は睡眠障害国際分類（ICSD-3）で1.不眠症、2.睡眠関連呼吸障害群、3.中枢性過眠症群、4.概日リズム睡眠・覚醒障害群、5.睡眠時随伴症群、6.睡眠関連運動障害群、7.その他の睡眠障害の7つに大別されている。一般的に言われている不眠症とは、入眠困難や睡眠の維持が困難（中途覚醒や早期覚醒）の症状が頻繁に続き、日中に睡眠障害を呈するもので、不眠には個人差がある。1か月以上にわたり持続する方や3か月以上持続する場合は、治療が必要な不眠症の可能性がある。不眠によって血圧の上昇や糖尿病発症のリスクが高くなる。また、不眠症状はうつ病に先行して出現することも多い。

メンタルヘルスの観点からも不眠を放置せず専門家に相談することが必要である。

本日は、睡眠関連呼吸障害群の中の睡眠時無呼吸症候群の患者に対する治療について詳しく説明を行う。BMI25を超えると重症無呼吸の割合が増加するが、正常体重者でも重症無呼吸の

方が存在する。睡眠時無呼吸患者の睡眠サイクルは、深い睡眠がほとんどない。就寝中に無呼吸が起こったり、改善したりするため、酸素濃度が上下する。閉塞性無呼吸イベントに伴い、抹消・交感神経活性が亢進し、無呼吸とともに血圧が上昇する。睡眠時無呼吸と関連した合併リスクは、脳卒中は2倍、うつは約5倍、高血圧は2.9倍、心不全は4.3倍、不整脈は3.3倍、2型糖尿病は2.3倍、逆流性食道炎は1.6倍と報告されている。また、睡眠時無呼吸があると早期認知症のリスクが上昇する。

長期継続する不眠は専門外来を受診し、睡眠時無呼吸の検査を行い放置しないことが重要である。当院では、減量、禁煙、禁酒などの生活習慣の改善、睡眠薬服用、舌下真剣電気刺激方、CPAP、口腔内装具（マウスピース）などの治療を行うことで血圧、血糖値の改善、心不全による死亡率の低下などの治療効果を得ている。睡眠時無呼吸症候群に対する治療は、有症状例に対しては症状の改善につながり、無症状例に対しては合併症の改善につながる。数年先を見据えた合併症予防を心がけていただきたい。良い睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動である。



**講演Ⅲ「知っておきたい！
質の良い睡眠をとるための
「食生活」」**

講師 大阪公立大学医学部
付属病院
栄養部 管理栄養士
小松原 彩乃氏

睡眠時間の目標値は、小学生9～12時間、中高生8～10時間、成人（20～64歳）6～8時間、高齢者（65歳以上）は8時間未満と言われている。しかし、令和4年「国民健康・栄養調査」の結果では20～59歳の1日の平均睡眠時間は6時間未満で十分な睡眠休養が取れていない方が40%という結果がでている。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛、メンタル不調、注意力や判断力の低下、成績の低下、生活習慣病リスクの増加など様々な弊害が生じる。令和6年2月、厚労省より科学的な知見に基づいた「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表された。国民一人ひとりが、それぞれのライフ

スタイルに応じて良質な睡眠の確保ができるよう、ツールとしての活用等も考慮した構成になっているので目を通していただきたい。

- ① 朝の光をあびることで脳が目覚め、朝食をとることで内臓が目覚め、身体を動かすことで筋肉が目覚める。この流れで全身の体内時計が整うことになる。朝食を1週間食べないと体内時計が後ろに30分～1時間ずれることが報告されている。主食（炭水化物）、主菜（たんぱく・脂質）、副菜（食物繊維・ビタミン・ミネラル）のそろったバランスの整った朝食をとるようにする。
- ② 夕食が就寝間際になると体内時計が乱れ睡眠の質が低下する。夕食を2回に分けて食べる分食を実施したほうが、夜間の睡眠への影響も比較的少なくなるといわれている。工夫としては、18時くらいにサンドイッチやおにぎり、栄養補助食品をとり、22時以降の夕食は糖質や脂っこい料理は控え、魚料理や野菜料理を中心にとるようにする。
- ③ 夜間頻尿の改善には、意識して塩分量を控えることが大事だが、中には膀胱蓄尿障害などの影響で夜間の頻尿や多尿で睡眠障害に陥る者も多い。高齢者などは夜間の覚醒によって転倒による骨折の危険もあるので注意が必要。
- ④ 夕方にカフェインを摂取することで入眠困難や睡眠の減少、中途覚醒の増加が生じることが知られている。1日のカフェインの摂取合計が400mg（目安：コーヒーカップ4杯700cc）を超えないようにする。カフェインの代謝は個人差もあるが就寝8時間前には控えると良い。就寝前飲酒は、睡眠後半では浅い睡眠が増え、夜中の覚醒が多くなるので適量飲酒を心がけ、寝酒は控える。

現時点で睡眠の質改善に寄与する個別の食品等は特定されていないが、睡眠をサポートする栄養素や魚介類・乳製品・大豆製品が不足気味の方は取り入れ、バランスのとれた食事をこころがけて睡眠を見直していただきたい。

（文責 地活 松岡幸代）