

睡眠不足、寝だめで取り戻せるは○? ×? 正しい改善方法を知って「かくれ不眠」解消 「かくれ不眠」の“タイプ別睡眠改善アドバイス”を公表

～8万7千人のデータに基づき2月23日(不眠の日)より「かくれ不眠ラボ」にて公開～

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

2013年2月3日「不眠の日」に発足2周年を迎えた睡眠改善委員会は、8万7千人の調査結果を基に導き出された「かくれ不眠」5タイプ別の傾向と改善方法を、「かくれ不眠」のオンライン研究室「かくれ不眠ラボ」(<http://www.brainhealth.jp/suimin/>)にて2月23日より公開し、より良い睡眠を得るための情報をお届けする4つのコンテンツを追加・リニューアル致します。

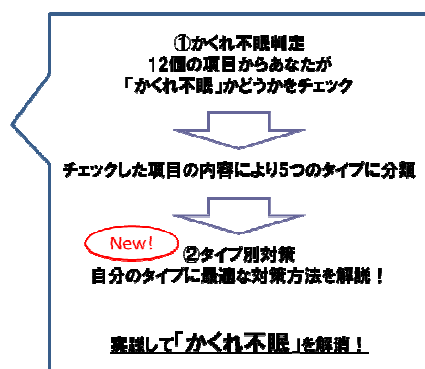
「睡眠改善委員会」は、健康維持のために食事や運動と同様に大切な要素である「睡眠」の重要性を啓発するため、杏林大学医学部(所在地:東京都三鷹市)精神神経科主任教授の古賀良彦を中心に専門家が集まり、2011年2月3日に発足致しました。睡眠の悩みを抱えていたり、良い睡眠への積極的な対処を行っていないなどの状態を「かくれ不眠」と命名。加えて、「かくれ不眠」には5タイプが存在することを学会で発表するなど「かくれ不眠」解消のための正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行ってきました。

さらに、本委員会の活動の一貫として独自に行った調査・解析を基に、2012年10月に開催された「日本公衆衛生学会」のセミナーにて、医療従事者を対象に“「かくれ不眠」の現状と支援”と題し「かくれ不眠」のタイプごとの特性を踏まえ、より良い睡眠のための助言の在り方などを発表致しました。

また、「かくれ不眠」のチェック項目にあてはまる個数に応じて“ Medikation ”(専門医への受診が勧められる)、“セルフ Medikation ”(薬局などで販売されている医薬品を活用する)、“セルフケア ”(日常生活の中で睡眠改善を意識した取り組みを行う)の3つのゾーンがあることを提唱しました。

今回、この学会で発表された内容を基に、特設WEBサイトである「かくれ不眠ラボ」において従来の「かくれ不眠5タイプ判定」に加え、そのタイプごとに良い睡眠のための行動や考え方のアドバイスの提供を開始いたします。これにより、「かくれ不眠ラボ」にてかくれ不眠のセルフチェックの実施から改善方法を知ることまで、一貫して可能になりました。

かくれ不眠ラボ



第71回日本公衆衛生学会 共催セミナー
「かくれ不眠」の現状と支援
～8万7千人調査の結果から～
(2012年10月25日開催)

<かくれ不眠ラボ 概要>

URL: <http://www.brainhealth.jp/suimin/>

【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

◆5 タイプ別傾向と改善アドバイス◆

<かくれ不眠 5 タイプ>

約 4 万 5 千人におよぶ生活者の「かくれ不眠」チェックシート(全 12 項目)のチェック数及びチェック項目から特定された 5 つのタイプ。

「生活不規則」タイプ	「自分は大丈夫」タイプ	「高ストレス」タイプ
日常生活やお仕事で生活パターンが不規則になり睡眠が削られている…というかくれ不眠のタイプ	睡眠環境の上で、実は多くの問題をかかえており、本格的な「不眠症」に最も近いかくれ不眠のタイプ	不十分な睡眠(量と質)によって、さまざまなストレスが顕在化している恐れのある、かくれ不眠のタイプ
「眠りが浅い」タイプ	「初期かくれ不眠」タイプ	(2011 年 2 月 3 日～9 月 11 日、45,137 サンプル)
眠っているも、「眠りが浅い」ために、良質な睡眠とはなっていない、かくれ不眠のタイプ	睡眠について何らかの悩みを持ち、今後本格的なかくれ不眠に陥る心配があるかくれ不眠のタイプ	

【生活不規則タイプ】

■平日の睡眠不足は休日の寝だめで取り戻せる！？

いいえ。特に都市部の若年層に多くみられ、該当者の 83%以上が「起きた時に「よく寝た」と思えない」という項目にチェックしているのが「生活不規則タイプ」です。その背景には入眠時間の不特定性、休日の寝だめ、多忙による夜更かしなど、様々な生活習慣の問題が見られます。

平日についつい頑張りすぎて、休日に睡眠を多くとることで、大丈夫と思ってしまいがちですが、寝だめをすることで生活リズムがより崩れてしまいます。

■理想の就寝時間は一般的には 22 時～24 時！？

いいえ。一般的には 22 時から 24 時に寝ることが良しとされますが、理想の就寝時間は人それぞれです。毎日の就寝時間が異なる生活不規則タイプの方は、まずは毎日同じ時間に睡眠をとることを心掛けましょう。就寝時間が一定になると睡眠リズムが整い、起床時に「よく寝た」と思えるようになってきます。

【自分は大丈夫タイプ】

■寝なくても平気な人はかくれ不眠になりにくい！？

いいえ。無意識のうちに睡眠を犠牲にしてしまい、「入眠時間の不安定」、「覚醒時の不充足感」、「中途覚醒」、「入眠困難」等、睡眠環境の上で多くの問題を抱えており、本格的な「不眠症」に最も近い危険なタイプが「自分は大丈夫タイプ」です。10 代や 20 代の若年層の女性に多く、多数の「かくれ不眠」症状に該当しているものの、寝なくても大丈夫という過信や眠れないことを軽視する無関心から改善への意欲が見られません。

■睡眠は計測することができる！？

はい。最近ではスマートフォンのアプリや各種ガジェットを利用して、手軽に自身の睡眠を記録することができます。「寝なくても平気」と睡眠を軽視しがちな「自分は大丈夫タイプ」は、睡眠の記録をきっかけに、ご自身の「睡眠の質」について自覚し、睡眠に対して気に掛ける習慣をつけることが必要です。

【高ストレスタイプ】

■睡眠不足だとイライラしやすい！？

はい。特に 30 代までの若年層が多く、該当者の 97%以上が「集中力が途切れがちで、イライラすることが多い」という項目にチェックしており、90%以上が目覚めの際の不充足感を感じているのが「高ストレスタイプ」です。脱力感や昼間の居眠り等、不眠に伴う弊害・活動阻害が前面に出てきており、大きなストレスとなっています。

イライラ・無気力・無感動など、睡眠とは関係なさそうなメンタル上の問題も、実は睡眠不足による脳の疲れが原因かも知れません。

■寝ている時にも脳は働いている！？

はい。特にレム睡眠の状態では、脳は記憶を整理して学習した情報を定着させたり、不要な情報を消したりしていると考えられています。睡眠が不足すると、脳が休息できず、睡眠時に行われる情報の整理ができなくなってしまうことから、集中力や作業効率が悪くなりがちです。そのストレスがさらなる不眠を招くという負のループを断ち切るために、睡眠改善薬の力を借りてみるというのもひとつの方法です。

【「眠りが浅い」タイプ】

■現代人に最も多いのは「眠りが浅いタイプ」！？

はい。高齢層を中心にかくれ不眠者全体の約 1/3 の割合を占め、「夜中に何度か起きてしまうことがある(＝中途覚醒)」という項目に、全員がチェックしているのが「眠りが浅いタイプ」です。また、生活習慣の乱れ等分かりやすい改善点が見られないため、具体的な改善に取り組みにくいのが本タイプです。

■加齢による「かくれ不眠」は仕方がない！？

いいえ。中途覚醒を体験する「眠りが浅いタイプ」は、加齢に伴って生じる不眠形態であるため仕方ないと改善を諦めがちですが、良い睡眠がもたらす効果を経験することで、まずは改善の意識を芽生えさせることが重要です。寝る前の室温・温度の調整や睡眠改善薬の使用等、自分に合う入眠方法を見つけ、良い睡眠を経験することが改善への第一歩です。

【「初期かくれ不眠」タイプ】

■「かくれ不眠」は予防が出来る！？

はい。現在、軽度の睡眠トラブルを持ち、今後本格的なかくれ不眠に陥る心配があるのが「初期かくれ不眠タイプ」です。初期のうちから、睡眠の量や質を低下させる生活リズムの乱れなどに留意しながら、いまの睡眠環境をより良いものにしていくことで、今後明らかなかくれ不眠に陥ることを防ぐことができます。困った時の対策として、たとえば睡眠改善薬に関する情報をかくれ不眠ラボや薬局やドラッグストアで入手しておくのも良いでしょう。

まずは自身のタイプを知るために「かくれ不眠ラボ」でかくれ不眠判定！

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

◆「かくれ不眠ラボ」追加コンテンツ◆

「かくれ不眠ラボ」では、主に以下 4 つのコンテンツの追加・リニューアルを実施致しました。

【かくれ不眠 5 タイプ別アドバイス】

診断後に表示される既存の“5 タイプ別良い睡眠のためのアドバイス”に加えて、選択項目の傾向から予想される不眠の原因や、今後の症状への注意、より詳細な改善策を新たに追加しています。「チェックシート」を活用して、自分がどのタイプか知るだけでなく、より適した解決策も知ることができるようになりました。

【古賀良彦の快眠コラム】

「よい眠り(Good Sleep)はよい明日(Good Life)につながる」をテーマに、かくれ不眠がもたらす作業効率の低下や健康・体質等、日常生活への影響に言及しながら、睡眠の重要性や誰もが今すぐ始められる睡眠改善方法を 5 つのトピックに分けて、ご紹介しています。

【「日本公衆衛生学会」発表内容】

2012 年 10 月に開催された「日本公衆衛生学会」での発表内容をご紹介します。

2011 年に開催された「日本睡眠学会第 36 回定期学術集会」にて発表された、「かくれ不眠」の実態とその改善の意義の重要性、かくれ不眠の 5 タイプに続き、より多くのデータ分析によって導き出された「かくれ不眠」の現状と 5 タイプ別の傾向と支援について、スライドでご覧いただけます。

【睡眠記録アプリ「ぐっすり～ニャ」】

睡眠改善委員会に協賛するエスエス製薬(株)が提供中のアプリについてご紹介しています。

より良い睡眠をとりたい方々の睡眠改善サポートを目的として、古賀良彦先生監修のもとに開発されました。

2012 年 3 月の提供開始から 46 万ダウンロード(2013 年 2 月 23 日時点)を突破！同社が展開する睡眠改善薬「ドリエル」のブランドキャラクターであるレオナルド・フミンチといっしょに楽しく睡眠を管理できるアプリです。

睡眠記録アプリ「ぐっすり～ニャ」<<http://www.ssp.co.jp/drewell/gussuri/>>

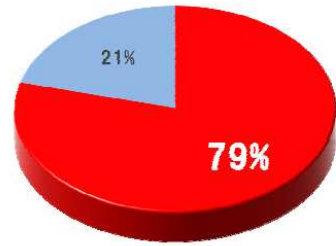
詳細に関しましては「かくれ不眠ラボ」よりご確認ください。

今後も、「かくれ不眠ラボ」では、睡眠に関する調査結果、研究結果などをご提供していく予定です。

<かくれ不眠とは>

睡眠改善委員会により命名された呼称で、以下の条件に当てはまる状態を指す(単なる寝不足とは異なる)。

- 専門治療が必要ではない
- 軽度かつ短期的な不眠症状がある
- 睡眠の悩みを抱えている
- 良い睡眠への積極的な対処を行っていない



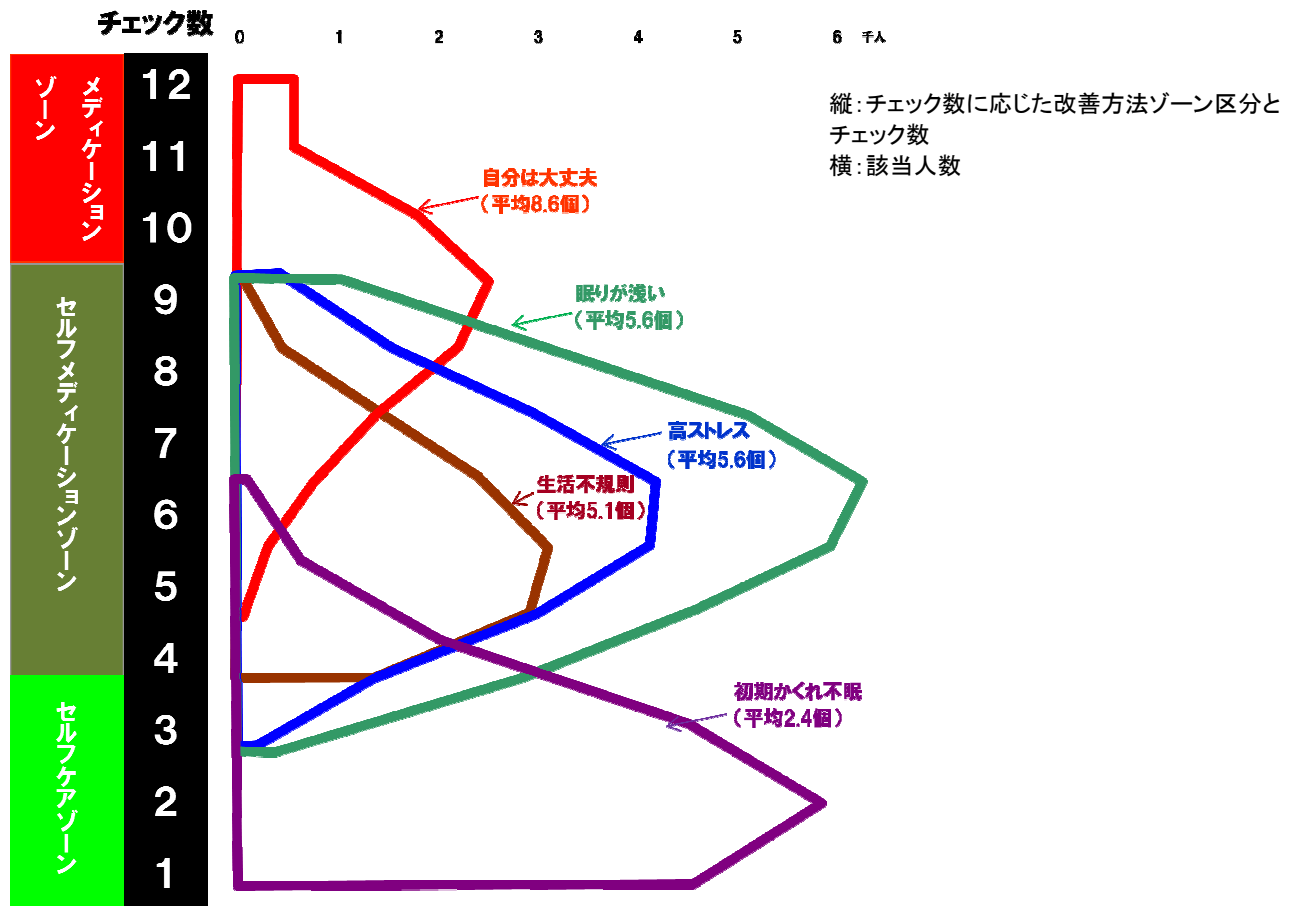
『かくれ不眠』の人の割合

全国 20~40 代男女 17,777 名を対象としたインターネット調査結果より
(2010 年 12 月 エスエス製薬株式会社調べ)

現代社会が抱える仕事・人間関係のさまざまなストレスなどにより、このような状態を持つ人は潜在的に多いと考えられていたが、調査の結果、**20~40 代の約 8 割**が「かくれ不眠」に該当することがわかった。

<チェック数に応じた改善方法ゾーン区分と 5 タイプのチェック数分布>

※約 8 万 7 千人におよぶ生活者(2011 年 2 月 11 日-2012 年 7 月 8 日、87,367 サンプル)のデータから算出

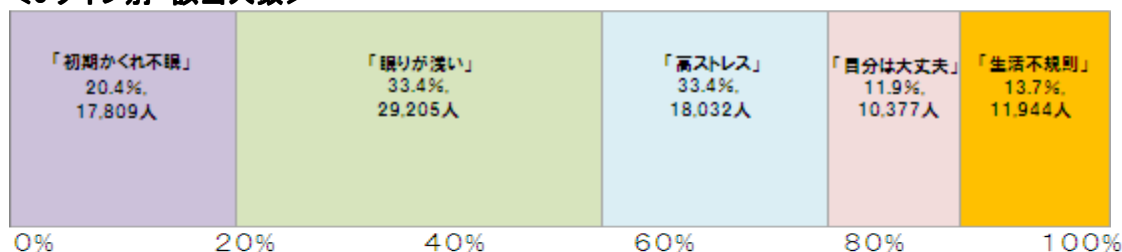


- ※ Medikation Zone : 本格的な不眠症に近い状態。専門医への受診が勧められる。
- ※ Self-Medication Zone : 必要に応じて睡眠改善薬などを活用し、より充実した睡眠健康の確立が求められる。
- ※ Self-Care Zone : 個々の生活改善に十分に留意し、健康と睡眠を維持するための日々の心がけが必要。

<参考>かくれ不眠チェックシート・提示項目

- ◆よく昼間に居眠りしてしまうことがある ◆最近、面白そうなことがあってもあまりやる気が出ない
- ◆寝つきが悪いことが多い ◆眠れないのは異常ではない ◆夜中に何度も起きてしまうことがある
- ◆寝る時間は決まっておらず、毎日ばらばらである ◆平日にあまり寝られないため、休日に「寝だめ」をする
- ◆起きた時に「よく寝た」と思えない ◆自分は寝なくても大丈夫なほうだ ◆思ったよりも早く起きてしまうことがある
- ◆集中力が途切れがちで、イライラすることが多い ◆仕事が忙しいと、寝ないで夜遅くまで頑張ってしまう

<5タイプ別 該当人数>



<睡眠改善委員会 概要>

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。

また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立：2011年(平成23年)2月3日(木) <<不眠の日>>

構成メンバー：白川修一郎 国立精神・神経医療研究センター、睡眠評価研究機構
古賀良彦 杏林大学医学部精神神経科、日本ブレインヘルス協会(理事長)
平田幸一 獨協医科大学神経内科、日本ブレインヘルス協会(副理事長)
内田直樹 昭和大学医学部臨床薬理学 臨床薬理研究センター

ホームページ：<http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

運営団体：特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会

協賛：エスエス製薬株式会社

<古賀良彦 プロフィール>

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。

1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。

1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、

NPO 法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。

主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、

「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」など多数。

2011年、睡眠改善委員会著書「快眠美人になる！「かくれ不眠」解消で毎日いきいき」を監修。

