

毎月23日は不眠の日

「かくれ不眠」の定義に加え「快眠」の定義を新発表

～世界平均と比べ睡眠時間が少ない日本人の睡眠健康を啓発～

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

睡眠改善委員会は、“睡眠健康”を普及啓発するため、「かくれ不眠」の定義(2011年2月3日「不眠の日」発表した12項目※2)に加え、新たに「快眠」の定義(12項目※1)を、2014年11月23日「不眠の日」に発表致しました。

「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。

今回新たに発表する「快眠」の定義は、良い眠りとはどのようなものか、「快眠」を分かりやすく指標化したものです。睡眠改善を要する人たちに向けてアプローチするとき、「かくれ不眠」を回避したい、という予防意識から行動をとる場合、そして「快眠したい」という気持ちから行動をとる場合の2つの方向性が考えられます。「快眠」定義は、この後者の人たちに向けて、自分の睡眠状態を客観視する“ものさし”を示すものとなります。

睡眠改善委員会では、今後、この両者に積極的に支援介入していく活動を通し、“睡眠健康日本”の礎になることを期待し、睡眠を改善することの重要性を啓発していくと同時に、睡眠改善行動をサポートする商品やサービスとの連携を行うなどして実生活に即した睡眠の改善を支援して参ります。

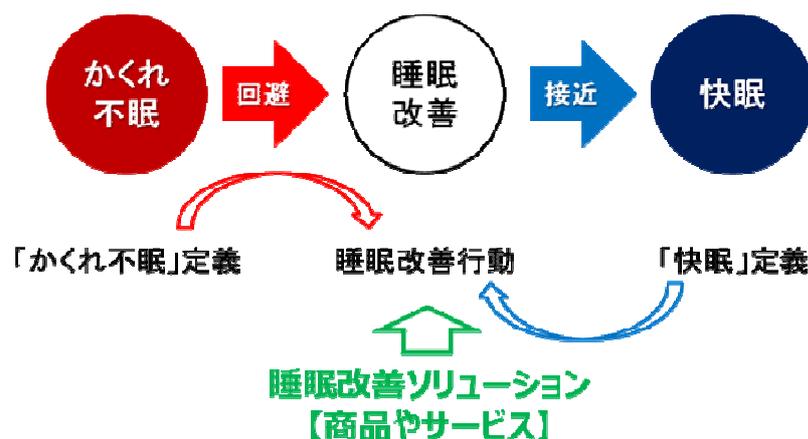
<「快眠」の定義について>

「かくれ不眠」の定義(2011年2月3日不眠の日発表)に対し、良い眠りとはどのようなものか、「快眠」を分かりやすく12項目で指標化したものです。この度、睡眠の専門家が集まる睡眠改善委員会により、2014年11月23日「不眠の日」に新たに定義付け・発表されました。

■表:「快眠」定義(12項目)※1

機能的な事実から.	情緒的な心象から.	効果的な印象から
1 心地いい眠気	5 就寝時、安心感がある	9 睡眠によって体の調子がいい
2 すうっと入眠	6 起床時、満足感がある	10 睡眠によって頭がすっきり働く
3 ぐっすり熟眠	7 起床後、リフレッシュ感がある	11 睡眠によって心が安定する
4 すっきり目覚め	8 起床後、ヤル気がある	12 睡眠によって付き合いがうまくいく

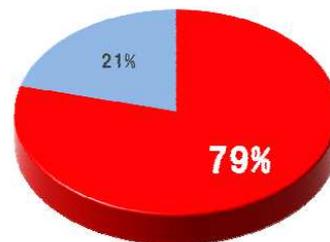
■図:睡眠改善行動の2方向性



<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。

かくれ不眠チェックシート・提示項目(12 項目) ※2

- ◆よく屋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 ◆夜中に何度か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

<睡眠改善委員会 今後の活動予定>

- ・「快眠」定義の策定(チェックリスト化)
- ・「快眠」のタイプ分類
- ・「快眠」接近に向けてのタイプ別介入支援方法

<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 オムロン ヘルスケア株式会社

※当委員会では、この活動に賛同・参画いただける企業、自治体を随時募集しております。

<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。

