

厚労省は2014年、「健康づくりのための睡眠指針」を11年ぶりに改定した。

新たな指針には、子どもから高齢者まで各年代に応じて適切な睡眠時間が示されている。また、不眠や睡眠不足がうつ病など精神障害の危険因子であり、高血圧、糖尿病、心筋梗塞など多くの生活習慣病の発症原因になると警告している。同指針では、触れていないが、認知症発症にも睡眠が大きく関わっていることが最近の医療記事にも出ている。睡眠不足は様々な事故をもたらす。例えば、2012年に関越高速道で起きたツアーバスの7人死亡事故も居眠り運転が原因とされている。

OECDの調査によると、西欧諸国に比べ、日本人の睡眠時間は圧倒的に短いのだ。2013年の国民健康・栄養調査で「睡眠時間が足りなかった」と回答した男性は23.2%、女性で27.8%もいた。また、男女とも23%前後の人が「睡眠の質に満足できない」と答えている。5人に1人以上が睡眠不足、あるいは不眠があるということだ。これらの数値はとりわけ20~30歳代で高くなっているという。

睡眠不足の状態では、仕事の能率の低下を招き、その経済的損失は年間で3.5兆円にも及ぶという試算もある。十分な仕事の能率を高めることが、最終的に我が国の生産性を高めることを国民が認識すべきである。企業の経営者は、会社員（従業員）の睡眠の重要性を認識し、これを損なわないような経営を行うことが求められるのではないかな。

一方、子どもたちの睡眠不足も看過できない。2014年文科省が小中高校生約2万3000人を対象に行った大規模調査で、中学生の22%、高校生の47%が深夜0時以降に就寝していることが分かった。学年・学校段階が上がるにつれ、睡眠不足と感じる割合が増える傾向がみられたという。一方、ケータイ・スマホとの接触・利用時間が長い子どもほど就寝が遅く、朝寝床から出るのがつらいと感じ、イライラすることが多く、自己肯定感が低いという結果が出ている。

まず、親、教師、教育関係者が子どもの睡眠に関心を持ち、睡眠の重要性を理解することが大事である。睡眠の問題は社会の生活パターンと密接に関連したもので、個人の努力だけでは難しい面があるという。

日本の社会全体で睡眠を大切にする意識を持つことが国民の精神的・身体的健康につながり、国家経済にとっても大きなメリットが期待できる。

日本人には昔から、「不眠不休で働く」や「惰眠をむさぼる」といった言葉に象徴されるように、「寝る間を惜しむ勤勉さ」が美德であり、「寝ることは悪徳である」という文化が育まれてきた。今や社会の状況が大きく変貌し、通勤が長距離であったり、夜遊びが増えたり、ネット依存傾向が高くなったりでなどの要因がある。

(2015/10/02 精神・神経科学振興財団理事長 高橋清久の読売新聞コラムから引用)