

こどもの早起きをすすめる会 2012年シンポジウム
2012年9月9日 13:30-16:30
東京ベイ・浦安市川医療センター講堂(2階)

大人の眠りについて

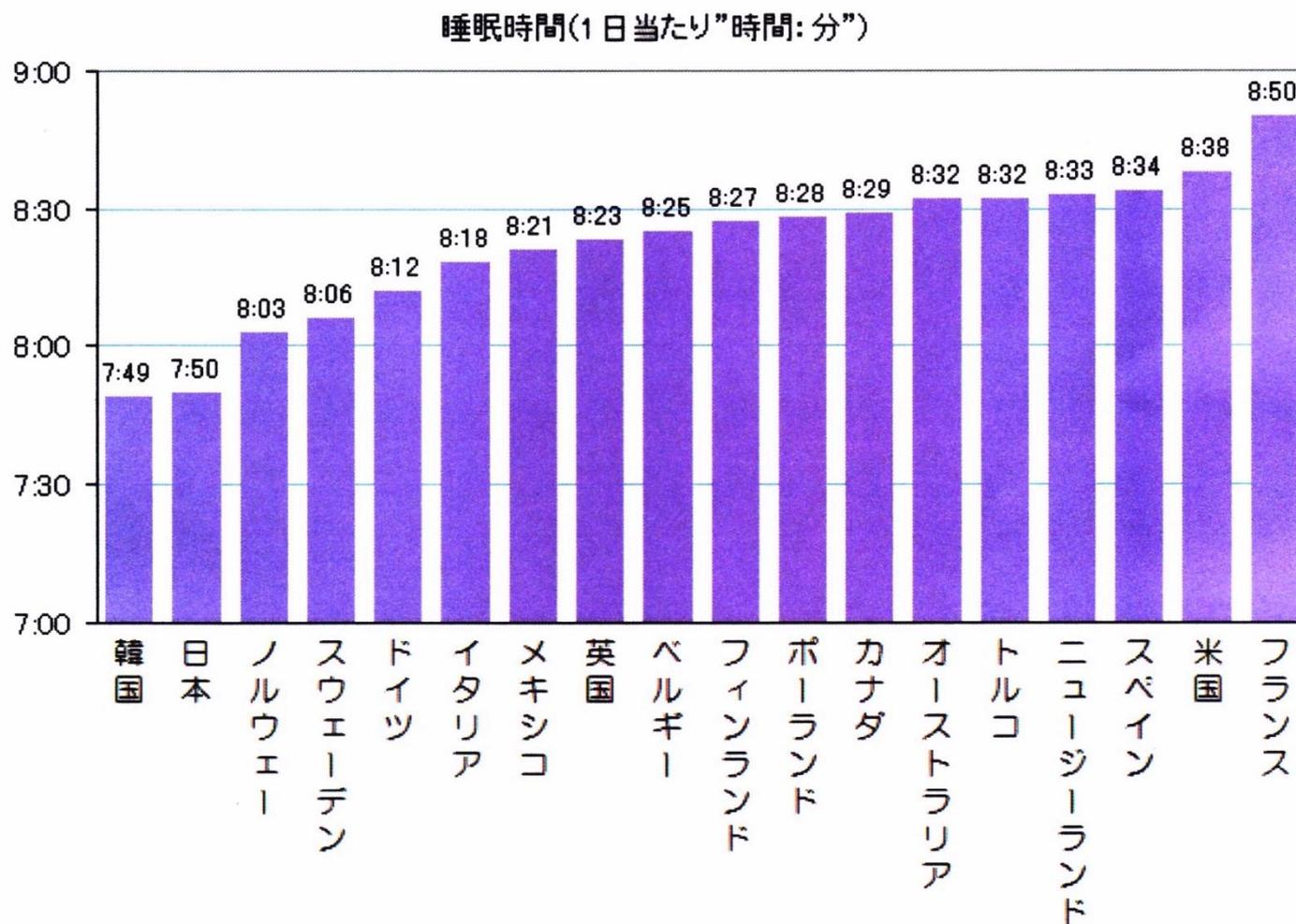
広島大学名誉教授

堀 忠雄

現代の大人の眠り

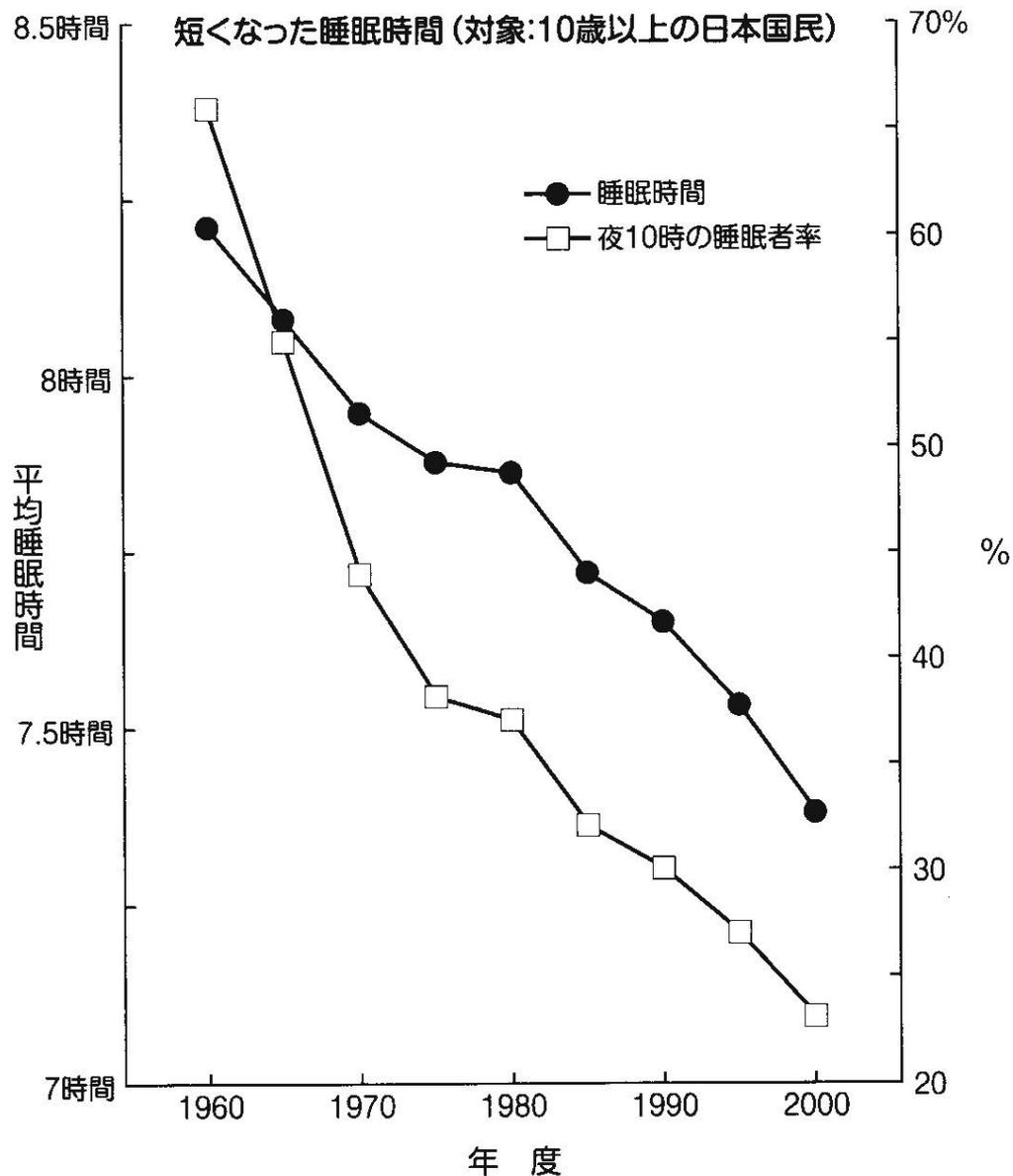
1. 夜更かしと早起きで寝不足の人が多。
国際比較では世界第2位の短時間睡眠
2. 50年前に比べると睡眠時間が1時間も短くなった。
(1960年代 22:00就床 6:00起床 8時間睡眠が標準)
3. 寝不足で 寝起きが悪い。日中は強い眠気と闘いながら、イライラと不機嫌なことが多い。
4. 週末に1時間程度の寝だめがある

15歳以上の国民の平均睡眠時間の比較



経済協力開発機構(OECD) (2009)

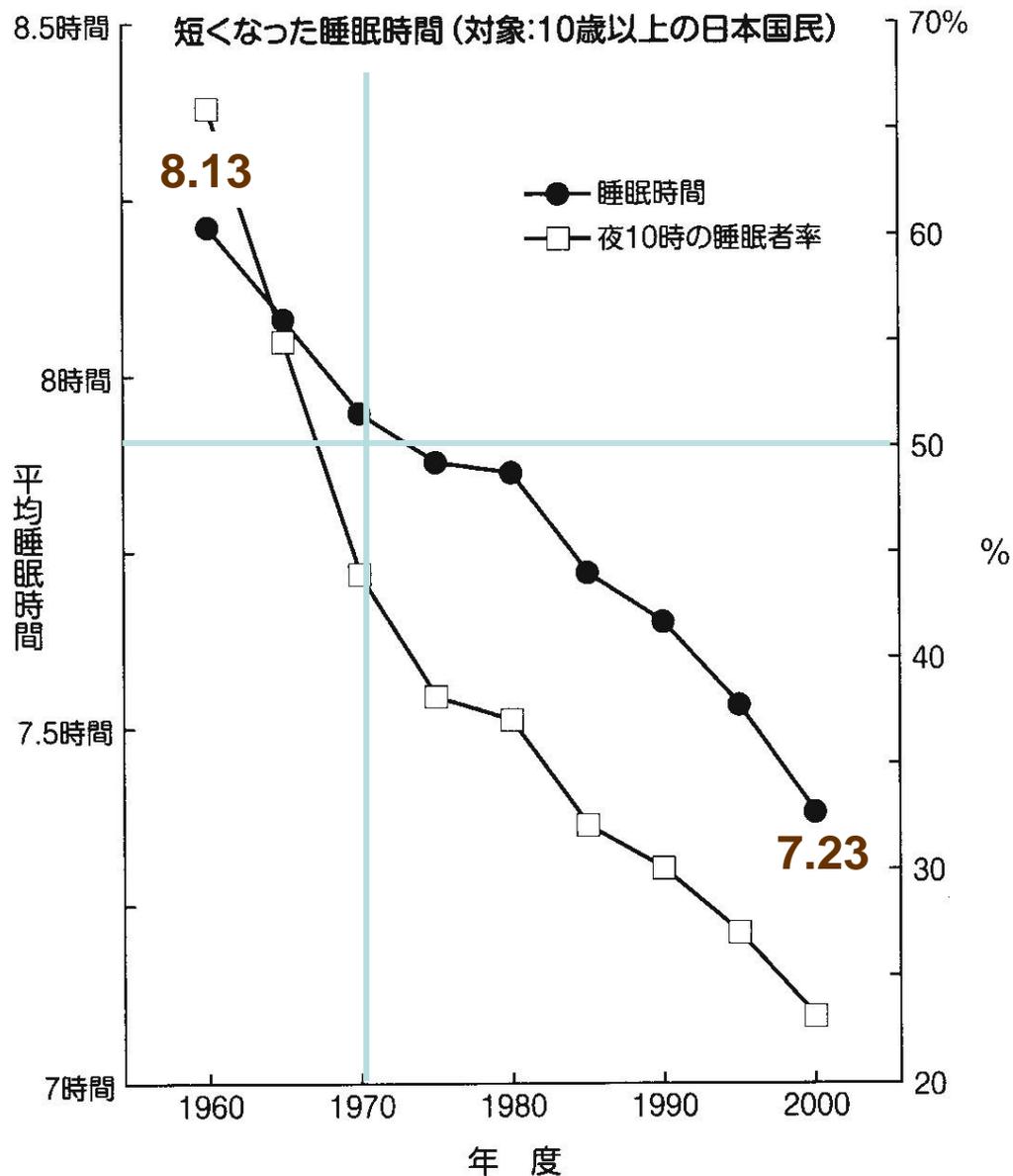
日本人の睡眠時間の短縮と夜型化の時代変遷



NHK 放送文化研究所2001から作図(白川2006)

日本人の睡眠時間の短縮と夜型化の時代変遷

この40年間で
睡眠時間は
50分短くなった

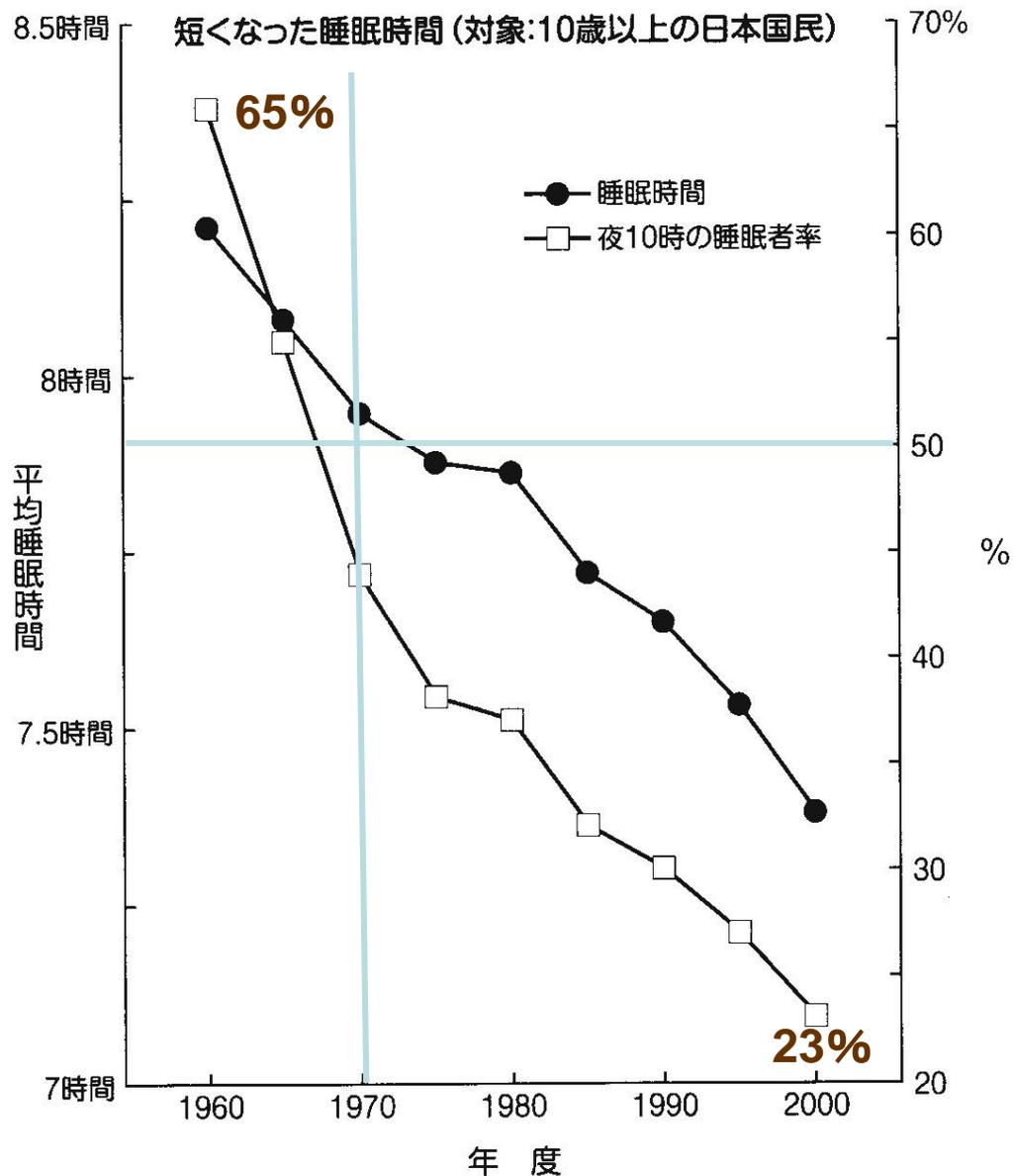


NHK 放送文化研究所2001から作図(白川2006)

日本人の睡眠時間の短縮と夜型化の時代変遷

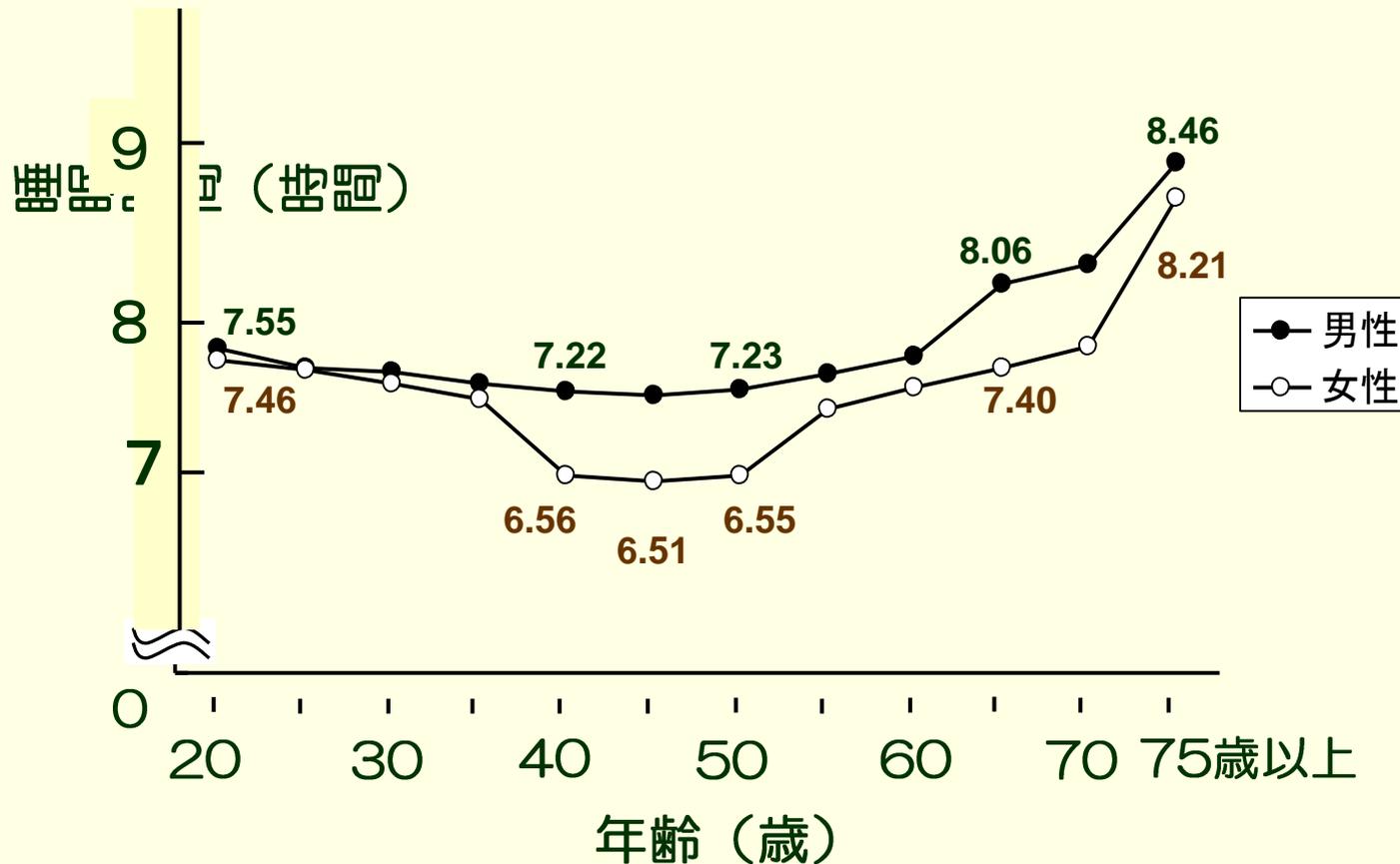
夜10時は 深夜では
なくなった

深夜番組
“11PM” : 1965-1990



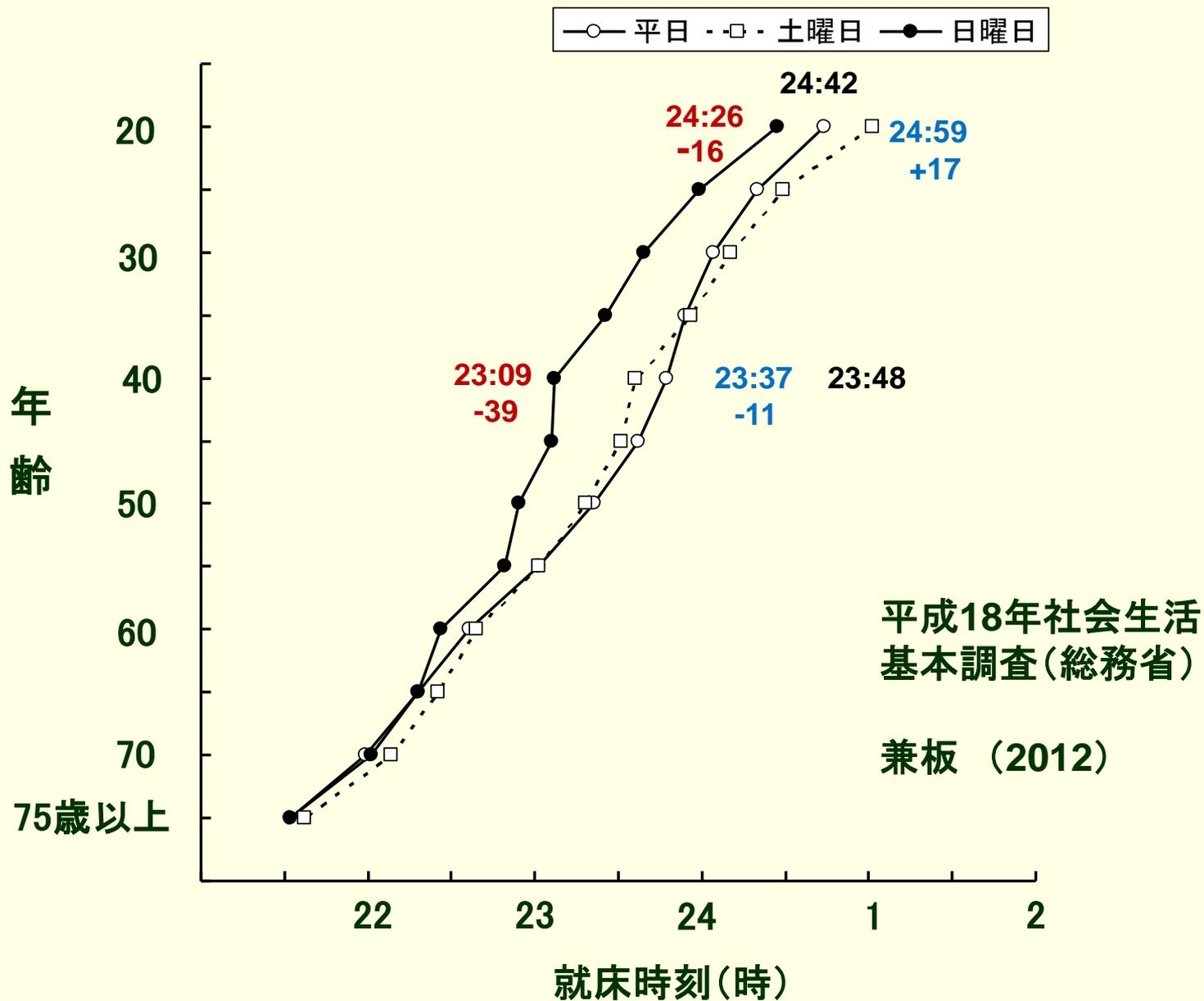
NHK 放送文化研究所2001から作図(白川2006)

日本人の平均睡眠時間(男女)

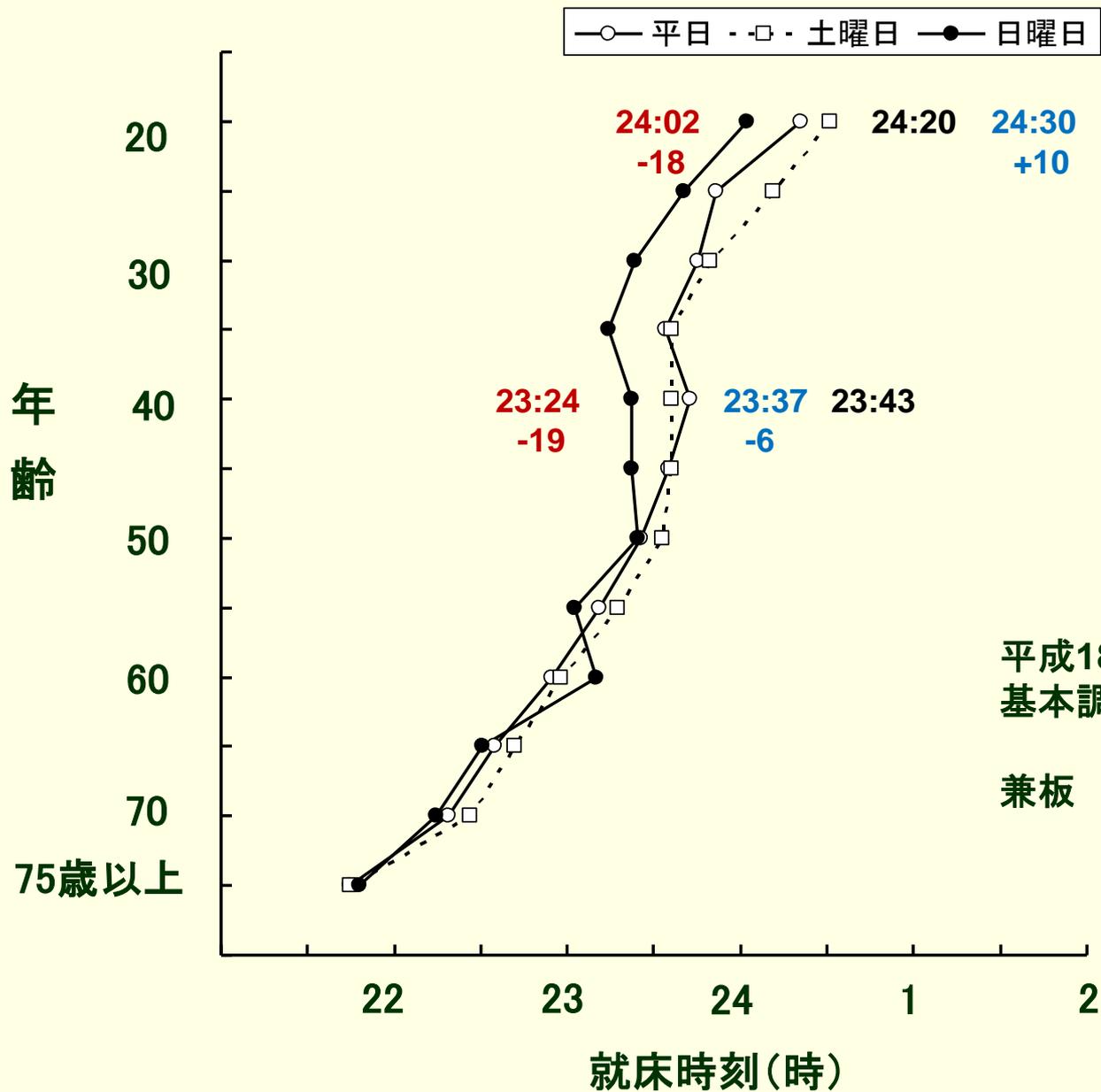


平成18年社会生活基本調査(総務省)
兼板 (2012)

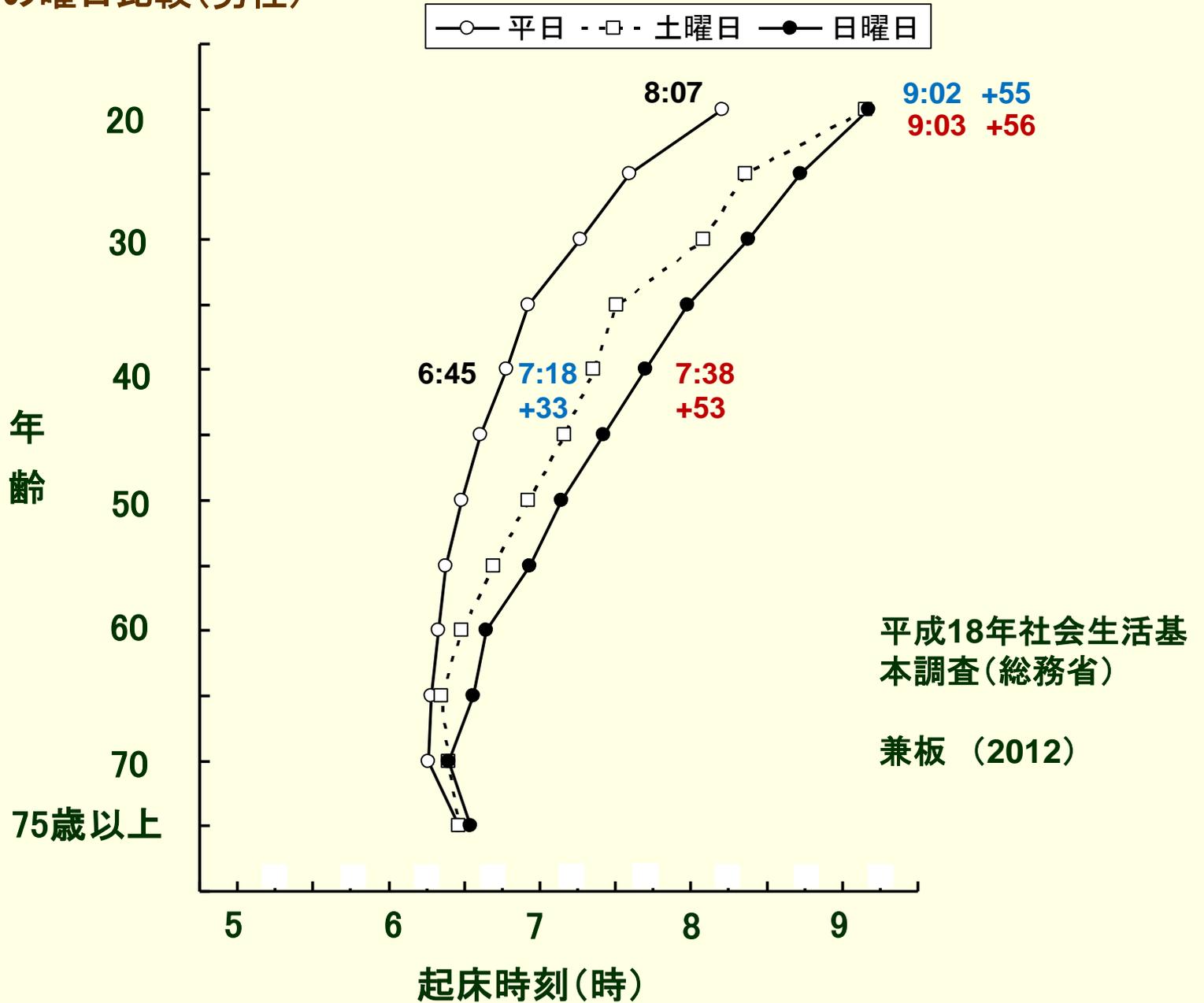
就床時刻の曜日比較(男性)



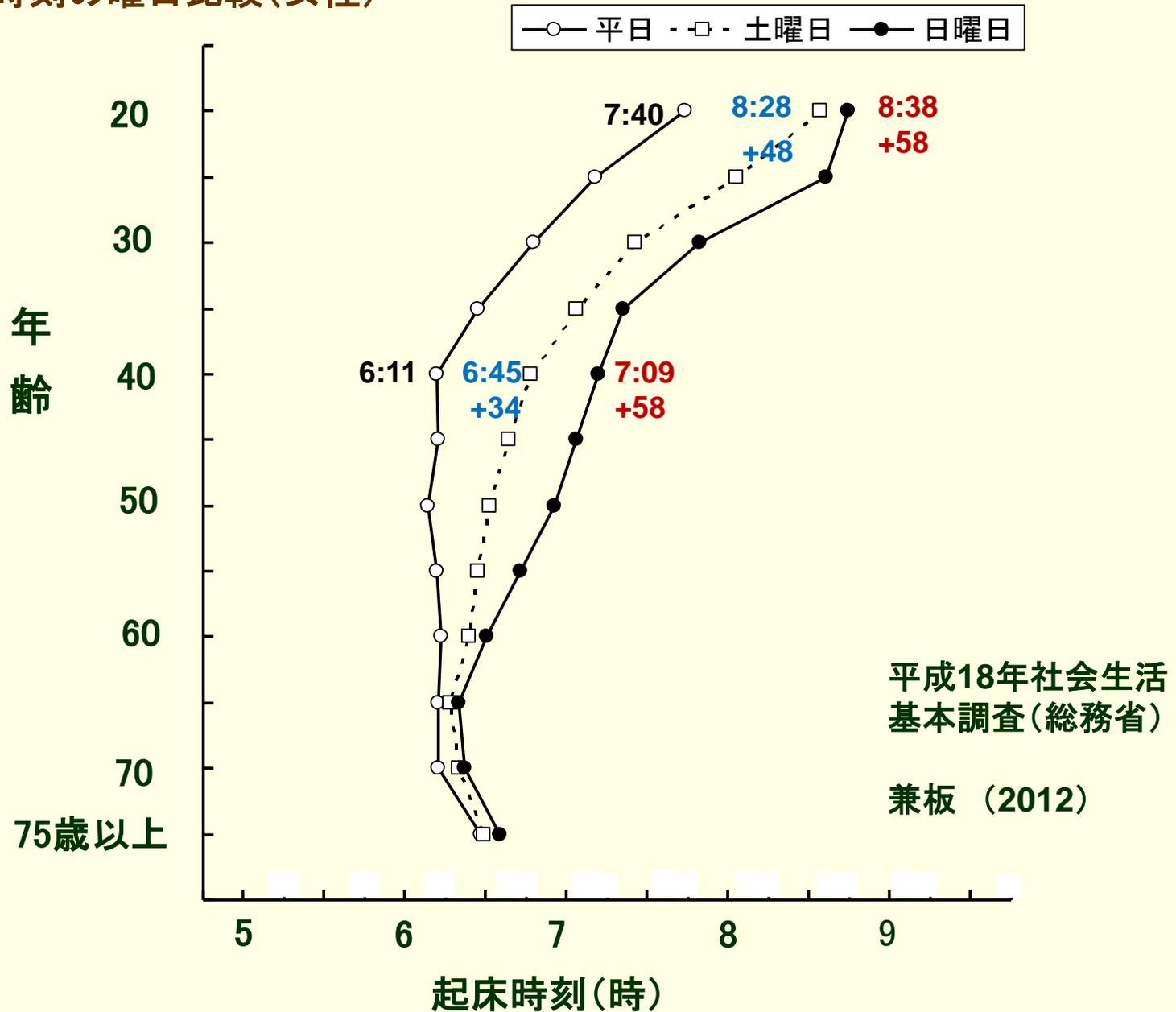
就床時刻の曜日比較(女性)



起床時刻の曜日比較(男性)



起床時刻の曜日比較(女性)



まとめ

1. 20～50代の広い年齢層で、週末の土曜と日曜におよそ1時間の睡眠時間の延長が認められた。これは平日の睡眠時間が不足していることを反映したものと考えられる。
2. 就床時刻は20代が最も遅く男性24時42分、女性24時20分で、加齢とともに1時間程度、早くなる傾向を示した。早寝による睡眠補充は40歳男性で40分、20代では20分であった。女性は20代と40代のいずれも20分以下にとどまった。
3. 起床時刻は20代男性8時7分、女性7時40分で、加齢とともに1時間半程度早くなる傾向を示した。週末の起床時刻は土曜日で30分、日曜で1時間遅くなり、特に20代男性では土日とも1時間遅くなっており、平日の睡眠不足が強いことを示している。

4. 週末の睡眠時間の延長が平日の睡眠不足によるものとする、平日の就床時刻を段階的に早め「早寝による睡眠不足の解消」が望ましい。
5. 40～50代の女性の睡眠時間は7時間以下であった。ライフスタイルを点検し、就床時刻を早める方策の検討が必要と思われる。(家事、育児の分担などの見直し)

総務省 平成18年社会生活基本調査

<http://www.stat.go.jp/data/shakai/2006/index.htm>

兼板佳孝 2012 睡眠障害の疫学, 日野原重明・宮岡 等(監修) 千葉 茂(編)
脳とこころのプライマリケア 5 意識と睡眠 シナジー Pp373-381.