

保健師便り

良き一年は良い眠りから

～適正な睡眠時間～



Vol.78

2025.1

新しい年が始まりました。今年最初のテーマは健康づくりの土台とも言える「睡眠」です。日本は世界的に見ても睡眠不足の国。より良い睡眠を得て、充実した一年を送りましょう！

○働く世代は睡眠時間が短い！

各種調査報告では、一日の平均睡眠時間が6時間未満であるものの割合は男性37.5%、女性40.6%、年齢別では男性30～50代、女性40～50代が4割以上を占めていました。これまでも睡眠状況を改善するべくガイドライン等が発出されてきましたが、この10年では「睡眠による休養を十分とれていない者の割合」はむしろ上昇しています。

こうした現状を踏まえ、健康増進の観点から、「**適正な睡眠時間の確保**」と「**睡眠休養感の向上**」が、全ての国民が取り組むべき重要課題であるとされ、2024年2月に「**健康づくりのための睡眠ガイド2023**」が公表されました（巻末参照）。

○適正な睡眠時間の目安はどれくらい？

本稿のテーマでもある各年代における**推奨睡眠時間**がこちらです。

成人：少なくとも6時間以上（6～9時間が適正）

高齢者：床上時間が8時間以上にならないこと

こども：小学生9～12時間、中・高生8～10時間

ご自身やご家族の睡眠時間と比較していかがでしょうか？

○睡眠不足は何が良くない？

睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に関連しています。とても幅広いですね。

睡眠不足が継続すると…

（成人）肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病の発症リスク、死亡リスクの上昇

（子ども）肥満、抑うつリスクの上昇、学業成績の低下、幸福感や生活の質（QOL）の低下



○長い床上時間が健康リスクになる場合も

夜間に実際に眠ることのできる時間は、15歳前後で約8時間、25歳で約7時間、45歳では約6.5時間、65歳では約6時間、と加齢により徐々に短くなります。これと相反し、床上時間（横になっている時間）は45歳以降徐々に増加し、75歳では7.5時間を超える傾向にあります。高齢世代の長時間の睡眠/床上時間はアルツハイマー病の発症や死亡率増加と関連することがわかっているため、8時間を超えない床上時間が推奨されています。

○休日に寝だめしているから大丈夫？

残念ながら、休日の一時的な長時間睡眠では平日の睡眠不足を補うことはできません。むしろ「**社会的時差ボケ**」を引き起こし健康への懸念も。詳しくは下記記事でご紹介しています。

<関連記事>

[28. ソーシャル・ジェットラグ\(社会的時差ボケ\)
～身体不調の原因は休日の寝だめのせい！？～ | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](#)

本稿では年代別の適正な睡眠時間（**量**）を見てきました。睡眠で同じくらい大事なポイントが「**質**」です。次号では「**睡眠休養感の向上**」をテーマに見ていきましょう。

<参考・引用文献>

令和6年2月 健康づくりのための睡眠指針の改訂 に関する検討会；[健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会