

むらいクリニック通信

著名人たちの睡眠時間

呼吸や食事とともに人の生理行動で欠かせないのが睡眠です。

日本人の睡眠時間は、社会のスピード化と24時間化で、高度成長を経て一貫して減少してきました。調査によると1976年当時、平均睡眠時間は15歳以上の男性で8時間15分、女性は7時間56分でしたが前世紀末にかけて漸減し、2016年には男性7時間42分、女性7時間32分となっています。

人は起きて活動している以上、必ず疲れが生じます。睡眠による疲労の回復が不十分であれば、倦怠感などの体調不良を引き起こすだけでなく、思考力や判断力が低下したり、注意力が衰えたり、反応が鈍くなって動作も緩慢になるなど、日中のパフォーマンスの低下にもつながります。しかし、必要な睡眠時間には「個人差」があり、必要な睡眠時間は睡眠の質、ライフスタイル、季節、遺伝子などによっても影響されるため、短時間の睡眠であっても支障をきたさない場合もあります。

睡眠時間が 6時間未満の人を 「ショートスリーパー = 短時間睡眠者」
10時間を超える人を 「ロングスリーパー = 長時間睡眠者」 と呼んだりします。

睡眠時間の個人差をショートスリーパー、ロングスリーパーと言われる偉人たちから見てみましょう。

『ショートスリーパー』



ナポレオン：フランスの英傑、ナポレオン。彼の睡眠時間が3時間だったという話は有名です。一説には「昼寝」の習慣があったため、夜の睡眠時間は3時間で足りたのだ、ともいわれていますが、昼寝したとしても睡眠時間は短かったといえるでしょう。



エジソン：発明王、エジソンも睡眠時間を4~5時間で賄っていたといわれています。彼は睡眠を時間の浪費と考えており、「みんな寝すぎている。私は死んだあとたっぷり眠るつもりだ」という言葉も遺しているほどです。

『ロングスリーパー』



アインシュタイン：天才アインシュタイン、彼は眠ることを大事にしていたようで、就寝の際は寝室に鍵をかけ、毎日10時間の睡眠をとっていたと言われます。

小柴 昌俊：2002年にノーベル物理学賞を受賞された小柴昌俊教授の睡眠時間は約11時間。夜8時に就寝し、朝7時に起床する生活を続けているようです。

ここであげた人物の例を見ると分かるように、睡眠時間とそのとり方は人によって様々です。しかし一つ共通して言えるのが、彼らは自分にあった睡眠方法を確立していたということです。自分なりの睡眠のとり方を模索することが大切です。

総務省統計局発表の社会生活基本調査
All>About 健康・医療
(睡眠/理想の睡眠時間・睡眠不足対処法) から引用

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

著名人たちの睡眠時間

呼吸や食事とともに人の生理行動で欠かせないのが睡眠です。

日本人の睡眠時間は、社会のスピード化と24時間化で、高度成長を経て一貫して減少してきました。調査によると1976年当時、平均睡眠時間は15歳以上の男性で8時間15分、女性は7時間56分でしたが前世紀末にかけて漸減し、2016年には男性7時間42分、女性7時間32分となっています。

人は起きて活動している以上、必ず疲れが生じます。睡眠による疲労の回復が不十分であれば、倦怠感などの体調不良を引き起こすだけでなく、思考力や判断力が低下したり、注意力が衰えたり、反応が鈍くなって動作も緩慢になるなど、日中のパフォーマンスの低下にもつながります。しかし、必要な睡眠時間には「個人差」があり、必要な睡眠時間は睡眠の質、ライフスタイル、季節、遺伝子などによっても影響されるため、短時間の睡眠であっても支障をきたさない場合もあります。

睡眠時間が 6時間未満の人を 「ショートスリーパー = 短時間睡眠者」
10時間を超える人を 「ロングスリーパー = 長時間睡眠者」 と呼んだりします。

睡眠時間の個人差をショートスリーパー、ロングスリーパーと言われる偉人たちから見てみましょう。

『ショートスリーパー』



ナポレオン：フランスの英傑、ナポレオン。彼の睡眠時間が3時間だったという話は有名です。一説には「昼寝」の習慣があったため、夜の睡眠時間は3時間で足りたのだ、ともいわれていますが、昼寝したとしても睡眠時間は短かったといえるでしょう。



エジソン：発明王、エジソンも睡眠時間を4~5時間で賄っていたといわれています。彼は睡眠を時間の浪費と考えており、「みんな寝すぎている。私は死んだあとたっぷり眠るつもりだ」という言葉も遺しているほどです。

『ロングスリーパー』



アインシュタイン：天才アインシュタイン、彼は眠ることを大事にしていたようで、就寝の際は寝室に鍵をかけ、毎日10時間の睡眠をとっていたと言われます。

小柴 昌俊：2002年にノーベル物理学賞を受賞された小柴昌俊教授の睡眠時間は約11時間。夜8時に就寝し、朝7時に起床する生活を続けているようです。

ここであげた人物の例を見ると分かるように、睡眠時間とそのとり方は人によって様々です。しかし一つ共通して言えるのが、彼らは自分にあった睡眠方法を確立していたということです。自分なりの睡眠のとり方を模索することが大切です。

総務省統計局発表の社会生活基本調査
All>About 健康・医療
(睡眠/理想の睡眠時間・睡眠不足対処法) から引用

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>