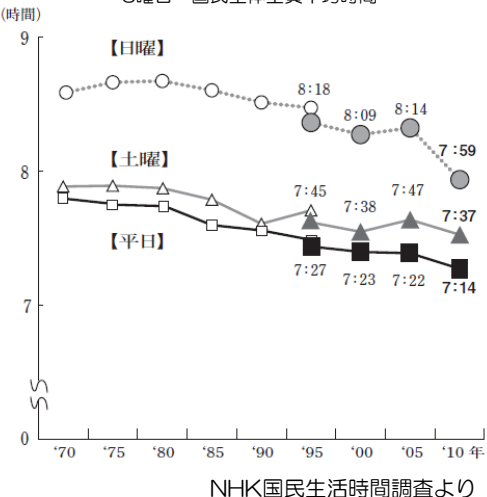


# むらいクリニック通信

## 日本人の睡眠時間が少なくなっている！

睡眠時間の時系列変化  
3曜日・国民全体全員平均時間



この半世紀で1時間ほどの睡眠が減ってきている。世界で一番睡眠時間が長いフランスより、1時間も短い。NHKの国民生活時間調査(2010年)では、平日の睡眠時間は7時間14分。40~50代では6時間台と最も低い。

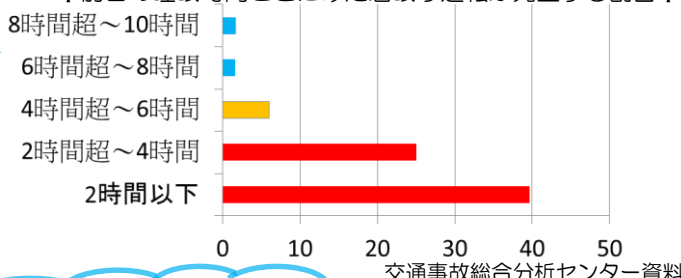
睡眠時間	男女年層別	平日		土曜日		日曜日	
		1995	2010	1995	2010	1995	2010
男	国民全体	7:27	7:14	7:45	7:37	8:18	7:59
	10代	7:53	7:36	8:29	8:36	9:14	8:36
	20代	7:21	7:18	7:52	7:48	8:27	7:59
	30代	7:12	7:11	7:51	7:37	8:31	8:04
	40代	7:19	6:43	7:40	7:21	8:12	7:56
	50代	7:22	6:58	7:44	7:15	8:13	7:48
	60代	7:54	7:26	8:03	7:32	8:21	7:57
	70歳以上	8:32	8:07	8:26	8:16	8:46	8:28
女	国民全体	7:31	7:38	8:10	8:29	8:59	8:58
	10代	7:20	7:24	7:54	7:56	8:11	8:21
	20代	7:06	7:00	7:18	7:35	7:58	7:53
	30代	6:53	6:28	7:07	7:06	7:50	7:25
	40代	7:01	6:45	7:04	7:06	7:41	7:25
	50代	7:33	7:09	7:41	7:05	7:48	7:26
	60代	8:23	7:46	8:15	7:48	8:43	8:12
	70歳以上						

### ★睡眠不足が与える悪影響★

本来の体のリズムが乱れ、心身に様々な変調を引き起こす

- ☆風邪を引きやすくなる (免疫力の低下)
- ☆太りやすくなる ダイエット効率の低下
- ☆高血圧、糖尿病、生活習慣病のリスク
- ☆作業効率の低下
- ☆美容の大敵、体の老化を早める
- ☆乳がんのリスクを高める
- ☆交通事故、作業事故のリスク
- ☆気分の低下、記憶力の低下、うつ病のリスクetc...

### ♣前日の睡眠時間ごとにみた居眠り運転が発生する割合♣



睡眠不足での運転は

\* 飲酒運転の状態と同じと言われています。注意しましょう！

\* 注意力低下、判断の遅れ etc...

日本大学の内山真教授が睡眠障害による経済損失として年間約3兆4700億円という数字を試算しています。たかが睡眠不足・睡眠障害と軽視してはいけません。

### ◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

#### 年々年始のお知らせ

	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
午前	○	休	休	休	休	○
午後	休	休	休	休	休	○

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。

CPAPの使用状況に関係なく月1回受診してください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

〒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



予約QR