

# むらいクリニック通信

## 睡眠時間について

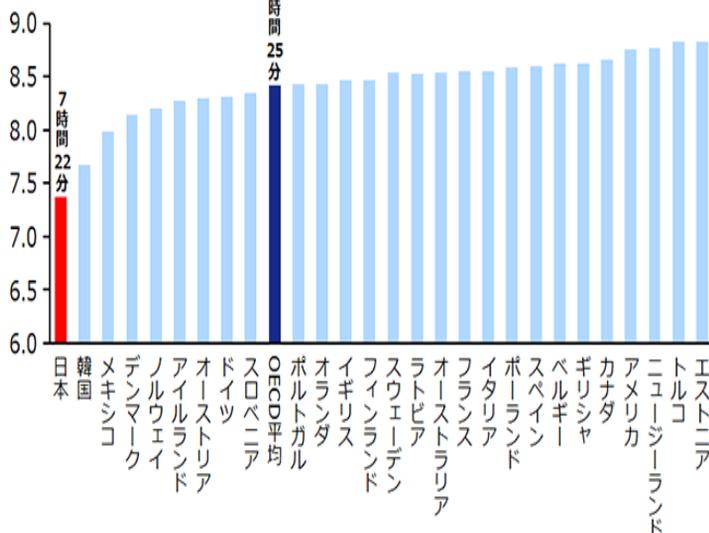
### ◎日本人の睡眠時間はとても短い

日本人の平均睡眠時間は、2019年のOECD(経済協力開発機構)の調査によると**7時間22分**で**ワースト1位**です。(加盟38か国)ちなみにアメリカは8時間48分でした。

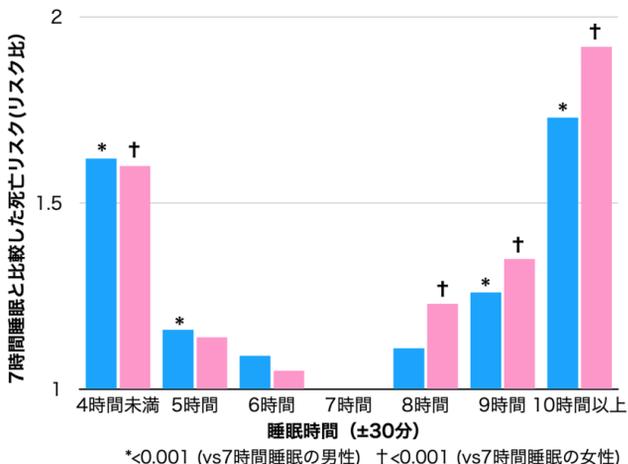
欧州諸国は8時間を超えており、いかに日本人が寝ていないかということが分かります。睡眠時間が短いと身体に様々な影響(心臓病、認知症、うつ病、脳梗塞など)を及ぼします。

お仕事の関係でなかなか睡眠をとることができない方もいらっしゃると思います。どうしても夜に睡眠時間を確保できない方は、お昼休みに短時間(15分くらい)の睡眠をするのもよいでしょう。ただし、あまり長くとりすぎると、逆に身体がだるくなったり、夜眠れなくなり昼夜逆転するということが起こるため注意が必要です。

各国の平均睡眠時間(時間)



■ 男性 ■ 女性



では、睡眠時間は長ければ長いほど良いのでしょうか？左の図のように、睡眠時間は長すぎても短すぎても健康に影響があるようです。

中には、睡眠時間が短いにも関わらず、体調不良をきたさない人もいます。そのような方をショートスリーパーといいます。

逆に、睡眠時間を長くしないと体調が悪くなったり、スッキリした感じがしないという方は、ロングスリーパーの可能性もあり9~10時間以上の睡眠時間が必要な方のことをいいます。

それでも尚、日中に眠気が襲ってきたり、朝起きた時にスッキリした感じがしない方は、睡眠障害(睡眠時無呼吸症候群や過眠症など)の可能性も考えられます。その鑑別はPSG検査(睡眠障害を見つけるための泊まりの検査)を行って判断します。

大半は睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害が原因です。いくら睡眠時間が適正でも、中途覚醒(自身では起きている感覚がなくても脳が起きてしまうこと)が何度も起こると、昼間に眠気が残ったり、朝スッキリしないなどの症状がでるので、睡眠時間の長さに関わらず、寝る時はCPAPを使用することをおススメします。

### ●クリニックよりのお願い●

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>