

解説：「外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント」について

1. 本ヒントの作成目的について

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行に伴い、自治体からの外出自粛の要請や学校の臨時休業措置といった対策が行われています。こうした状況の中で、ストレスの増加や生活時間の多くを自宅で過ごすことによって、人々の睡眠習慣は乱れやすく、不眠や睡眠-覚醒リズムの乱れといった問題が生じやすくなっています。

よい睡眠を確保することは、心身の健康の保持・増進に寄与することがこれまで多くの研究から報告されています。また、睡眠に問題が生じると心身の健康に悪影響があることも同様に多くの研究から報告されています。首相官邸の『新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～』¹においても、一人ひとりができる感染症対策として「普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきます」と述べられています。

江戸川大学睡眠研究所では、こうした状況の中で、多くの方がよい睡眠を維持するために科学的根拠に基づいた利用しやすい情報の提供が必要ではないかと考え、本ヒントの作成に至りました。

2. 本ヒントの作成意図について

本ヒントは、COVID-19の流行に伴い、急に生活習慣が変化し、在宅時間が長くなった方を想定し、そのような状況で生じやすい不眠や睡眠-覚醒リズムの乱れへの対処の仕方を解説することを意図しています。また、子どもから高齢者まで適用可能な内容かつ生活の中で取り入れやすい確かな内容を厳選して作成されています。

なお、本ヒントは、生活習慣の変化より以前からある睡眠についての困りごとや睡眠障害を治すための方法を解説したものではありません。あくまでも、生活習慣の変化に伴う睡眠の問題を予防し、問題が大きくなるようにできる工夫を提供することを意図しています。本ヒントを踏まえても、睡眠について困りごとがある場合などには、状況に応じて専門の医療機関への受診などをお勧めいたします。

3. 本ヒントの利用について

人が集まる場所での掲示やお知り合いへの周知など用途に限らずご自由にダウンロード・印刷をしてご利用ください。（ただし、内容の加工や改変等はおやめください。）

各種 web サイトなどで本ヒントをご紹介いただけます場合には、本ヒントの PDF ファイルを直接アップロードせずに、以下の江戸川大学睡眠研究所内のサイト「(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策に伴う) 外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント」へのリンクをお願いします。

江戸川大学睡眠研究所「(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策に伴う) 外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント」

URL：<https://www.edogawa-u.ac.jp/facility/sleep/sleeptips.html>

4. 前文・各ヒントの内容についての解説

(1)前文

在宅勤務や学校の休業などで自宅にいる時間が長くなると、睡眠の問題が生じやすいと考えられます。例えば、ユーロファウンドと国際労働機関（2017）の調査報告によると、自宅などオフィス以外の場所で情報通信技術を用いて仕事をする方は、オフィスで仕事をする方と比べて不眠が多く、不眠があることは、高いストレスと関連していることが報告されています²。また、子どもの学校がある日と長期休暇の睡眠習慣を比較した研究では、長期休暇中は睡眠時間が長くなる一方で、就寝-起床時刻が後退し、就床から眠りにつくまでの時間の延長や睡眠の途中で目が覚めている時間が増加するなど睡眠問題が生じやすくなることが報告されています³。

不眠や睡眠-覚醒リズムの乱れと健康との関連については様々な報告があります。睡眠に問題があると健康にどのような悪影響があるかについては、厚生労働省 e-ヘルスネット内の「健やかな眠りの意義」⁴、「睡眠と生活習慣病との深い関係」⁵といった web ページが参考になります。

(2)ヒント 1：毎日、普段通りの時間に起きて日光を取り入れましょう

睡眠-覚醒リズムを乱さないようにするためには、普段の平日と同じ時間に起床することが重要です。睡眠は恒常性維持機構と概日リズム機構によりコントロールされています⁶。恒常性維持機構とは、脳の疲れに応じて脳を回復させるために睡眠を引き起こす仕組みです。概日リズム機構とは、脳内の体内時計によって、睡眠を引き起こす仕組みです。この2つの仕組みが協調することによって、眠りに入ります。

起床時刻が遅くなると、上述の恒常性維持機構による眠気の発生が弱まるとともに、概日リズム機構にも乱れが生じることによって、次の夜の眠りも遅れてしまい、なかなか寝つけないことに繋がります。そのため、いつもと同じ時間に起きることが重要です。また、在宅時間が長くなると脳内の体内時計が乱れやすくなります。脳内の体内時計は、正確に24時間の周期を刻んでいるわけではありません。外の世界のさまざまな周期と同調して時計を調整しています。特に、光は最も強力な同調因子（体のリズムを合わせるための手がかり）であるとされています。朝に光を浴びると体内時計は前進し（早く夜の眠気が来る）、夜に光を浴びると後退する（眠気が遅く来る）という仕組みがあります⁷。普段通りに起きて日光を取り入れることで、夜にしっかりと眠気がきて、寝つきがよくなります。

(3)ヒント 2：長い時間の昼寝をしないようにしましょう

短い時間の昼寝には、日中に起きていることが困難な場合に眠気を改善し、作業効率を改善させる効果があります⁸。しかし、長い時間の昼寝は禁物です。長い時間の昼寝をとってしまうと、夜間の睡眠に影響し、睡眠-覚醒リズムが乱れてしまうだけでなく、昼寝から起きた際にぼんやりしたり、強いだるさを感じやすくなります。どの程度の時間の昼寝が最適に関しては、年齢や昼寝の状況にもよりますが、若い方の場合には10分から15分程度、高齢者の場合には、もう少し長く20分程度でもよいと考えられます⁸。

(4) ヒント3：布団は夜眠る時にのみ使用しましょう

寝室に机があり、寝室が仕事場や勉強部屋を兼ねているという方も少なくないでしょう。そのような場合、ふと、布団の上に横になり仕事や勉強、読書などを行ってしまいがちです。布団で活動する習慣を続けていると、条件づけという仕組みによって、“布団＝覚醒する場所・活動する場所”と身体が覚えてしまうと考えられています⁹。一旦、こうした条件づけが形成されると、布団に入るだけで、覚醒が高まりやすくなります。“布団＝眠りにつく場所・穏やかに過ごす場所”と身体に覚え込ませるためにも、布団は夜眠る時だけに使用し、眠れない時には布団から出て穏やかに過ごし、眠くなってから再び布団に入ることが重要です。

(5) ヒント4：お昼と夜のメリハリをつけましょう

脳内の体内時計は、外の世界の様々な周期と同調して時計を調整しています。在宅中心の生活になると、昼は明るく、夜は暗いといった日照周期の情報から離れがちになってしまい体内時計が乱れやすくなります。体内時計が乱れると、夜なかなか寝つけなかったり、朝に起きることが困難になったりします。そのため、お昼は太陽の光を採り入れて家の中で活動的に過ごし、夜は部屋の照明を落として情報通信機器から離れ、穏やかな時間を過ごすというメリハリをつけることが重要です。光は目に入ることにより体内時計に作用します。お昼は部屋の日当たりのいいところで活動するとよいでしょう。しかし、太陽を直接見ることは目に危険ですので注意してください。また、夜の光が体内時計を遅らせる影響や眠りに関連するホルモン（メラトニン）の分泌を抑制させる影響は、子どもにおいて強い可能性が指摘されています¹⁰。夕方以降は部屋を暗くし、穏やかな時間を過ごしましょう。

(6) ヒント5：1日2日眠れないことがあっても気にしない

ストレスによって一過性に不眠が生じることは心身の正常な反応です。また、生活に大きな変化がない時であっても、不眠自体はよく起こります。「過去一か月間に眠れなかったことを経験したことがある」という方は、3人ないしは2人に1人は存在すると報告されています¹¹。不眠を経験した時に、「頑張らなくて眠ろう！」として布団でかえって覚醒を高めてしまったり、眠気が高まっていないにも関わらず夜の早い時間から布団に入り、布団で覚醒している時間を増やしてしまうと“布団＝覚醒する場所・活動する場所”と身体が覚えてしまいます。一時的な不眠に振り回されると、不眠が慢性化してしまいます。「生活が変わったから、眠れないこともあるし、自然なことだ」と考えて、次の日はいつも通りに起床し、昼寝をとらないようにしましょう。そうすると、より“早く”、“強い”眠気が次の日の夜に訪れて眠りやすくなります。

文責

『(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策に伴う) 外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント』ならびに本解説は、以下の江戸川大学睡眠研究所の専任教員により作成されました。

著者：福田一彦・浅岡章一・山本隆一郎

協力者：西村律子・野添健太

文献

- ¹ 首相官邸『新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～』
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>
(2020年4月8日アクセス)
- ² Eurofound & the International Labour Office (2017). *Working anytime, anywhere: The effects on the world of work*. Publications Office of the European Union, Luxembourg, and the International Labour Office, Geneva.
<http://eurofound.link/ef1658>
(2020年4月8日アクセス)
- ³ Bei B, Allen NB, Nicholas CL, Dudgeon P, Murray G, & Trinder J. (2014). Actigraphy-assessed sleep during school and vacation periods: a naturalistic study of restricted and extended sleep opportunities in adolescents. *Journal of Sleep Research*, 23(1), 107-117.
- ⁴ 厚生労働省 e-ヘルスネット『健やかな眠りの意義』
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-001.html>
(2020年4月8日アクセス)
- ⁵ 厚生労働省 e-ヘルスネット『睡眠と生活習慣病との深い関係』
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>
(2020年4月8日アクセス)
- ⁶ Borbély AA. (1982). A two process model of sleep regulation. *Human Neurobiology*, 1(3), 195-204.
- ⁷ Minors DS, Waterhouse JM, & Wirz-Justice A. (1991). A human phase-response curve to light. *Neuroscience Letters*, 133(1), 36-40.
- ⁸ 林光緒・堀忠雄 (2007). 午後の眠気対策としての短時間仮眠. *生理心理学と精神生理学*, 25(1), 45-59.
- ⁹ Hauri P & Fisher J. (1986). Persistent psychophysiologic (learned) insomnia. *Sleep*, 9(1), 38-53.
- ¹⁰ Higuchi S, Nagafuchi Y, Lee S, Harada T. (2014). Influence of light at night on melatonin suppression in children. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 99(9), 3298-3303.
- ¹¹ Ohayon MM (2002). Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6(2), 97-111.