

幡多地域における睡眠教育と医療連携について



温クリニック 四万十
無呼吸外来

日本睡眠学会専門検査技師
上級睡眠健康指導士

木下 理恵

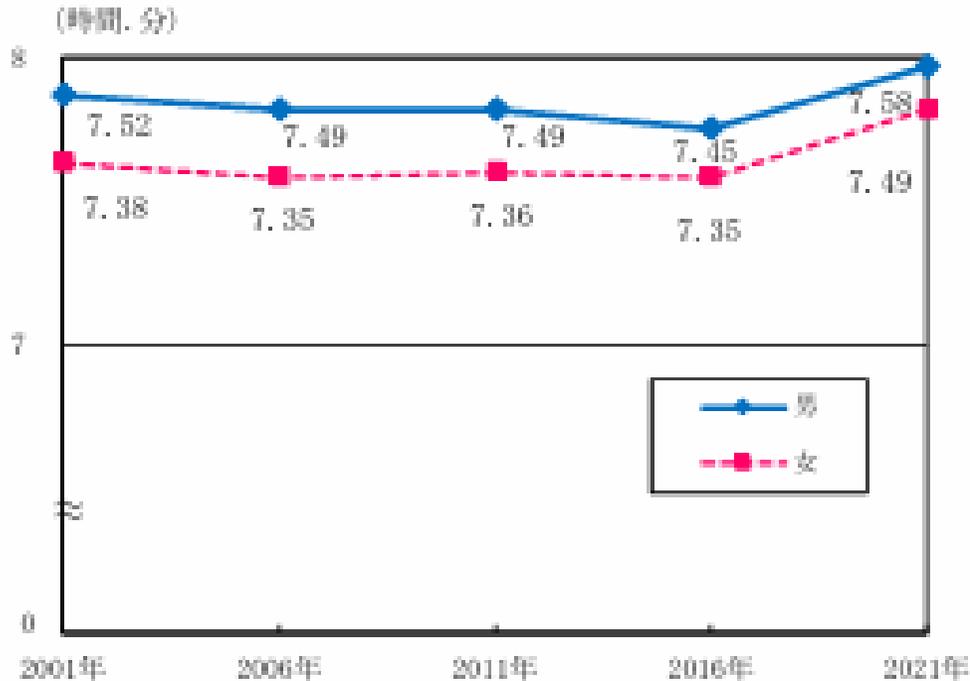
幡多地域医療連携フォーラム 2024.11.10.

総務省 令和3年・社会生活基本調査

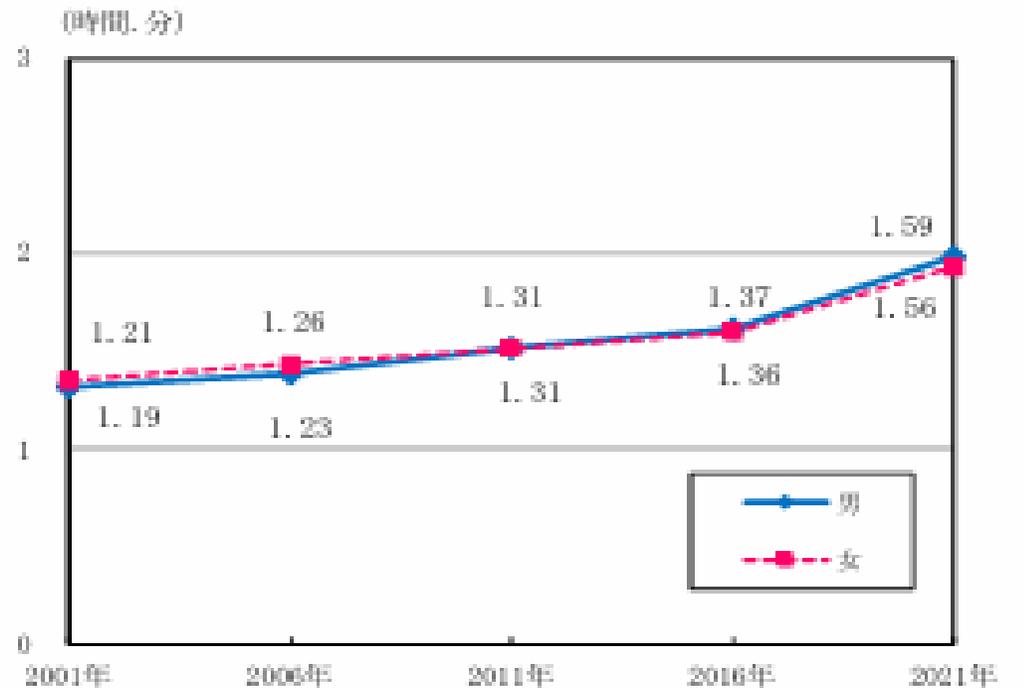
睡眠時間については減少傾向で推移していたが2021年は増加に転じた

休養・くつろぎの時間は増加傾向となっている

睡眠時間

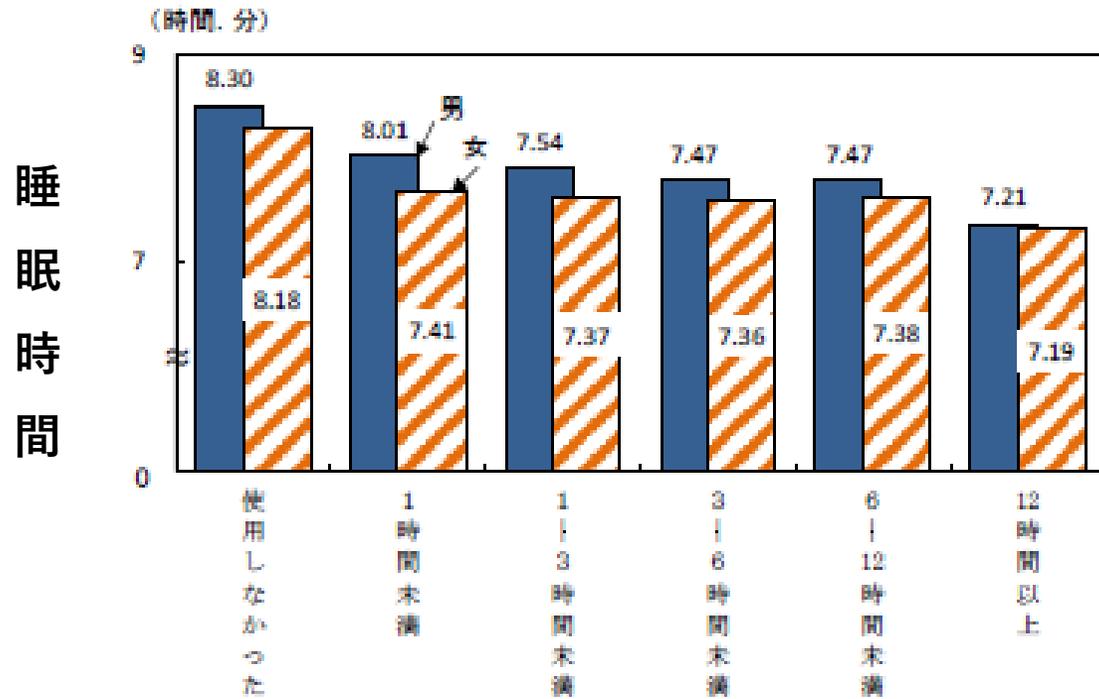


休養・くつろぎ



総務省 令和3年・社会生活基本調査

男女共に、スマートフォン・パソコンなどの使用時間が長いほど、睡眠時間が短い傾向となっている



スマホ・パソコン使用のない男性の睡眠時間は8.3時間で女性は8.18時間

12時間以上スマホ・パソコン使用の男性の睡眠時間は7.21時間で女性は7.19時間

スマホ・パソコンの使用時間

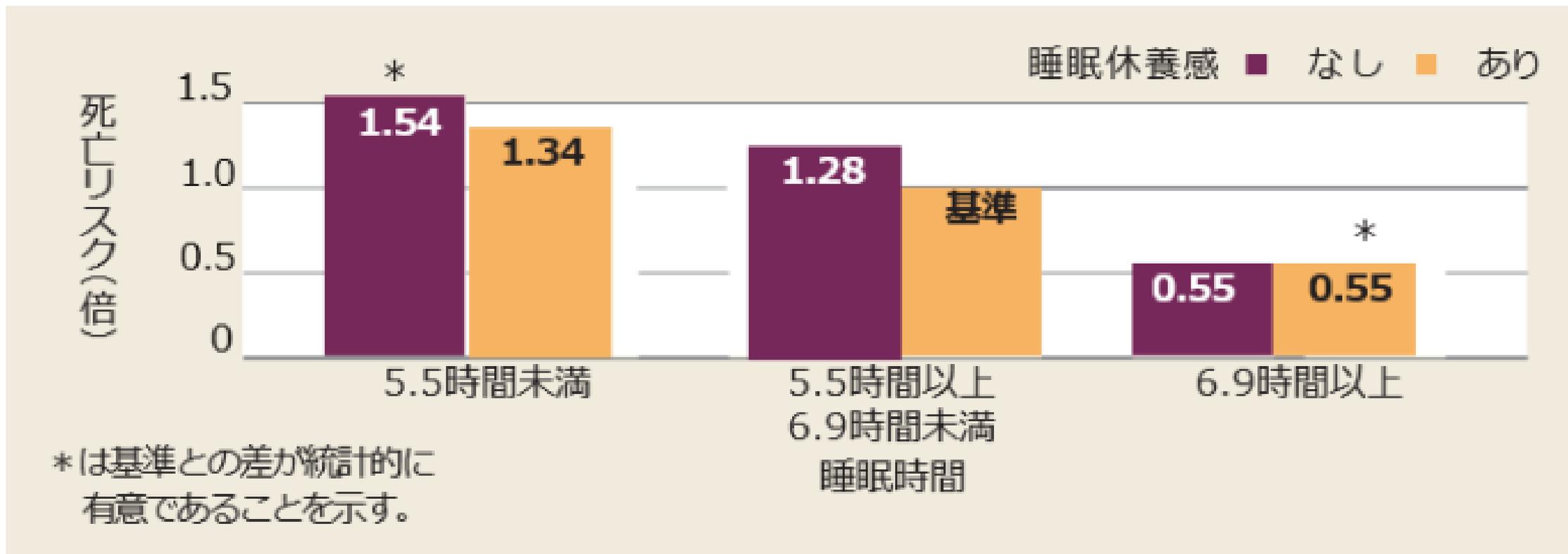
健康づくりのための睡眠ガイド 2023(睡眠指針2014の改訂)

全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

勤労者の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスク



40～64歳の勤労者で睡眠時間が短い場合→死亡リスクが増加
睡眠休養感が確保されている場合には死亡リスクが増加しない

睡眠時間が長く睡眠休養感が確保されている場合はより死亡リスクは小さくなる

第3回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会(2023年12月21日)

睡眠時間と労働時間

※時間外労働が1日当たり5時間を超えると睡眠時間は短くなる

■ 食事・入浴・通勤・余暇他 ■ 所定の仕事（拘束時間） ■ 時間外労働 ■ 睡眠

時間外労働時間数

月45時間のとき

5.5時間

9.0時間

2.1時間

7.4時間

$$45\text{時間} \div 21.5\text{日} = 2.1\text{時間}$$

月80時間のとき

5.5時間

9.0時間

3.7時間

5.8時間

$$80\text{時間} \div 21.5\text{日} = 3.7\text{時間}$$

月100時間のとき

5.5時間

9.0時間

4.7時間

4.8時間

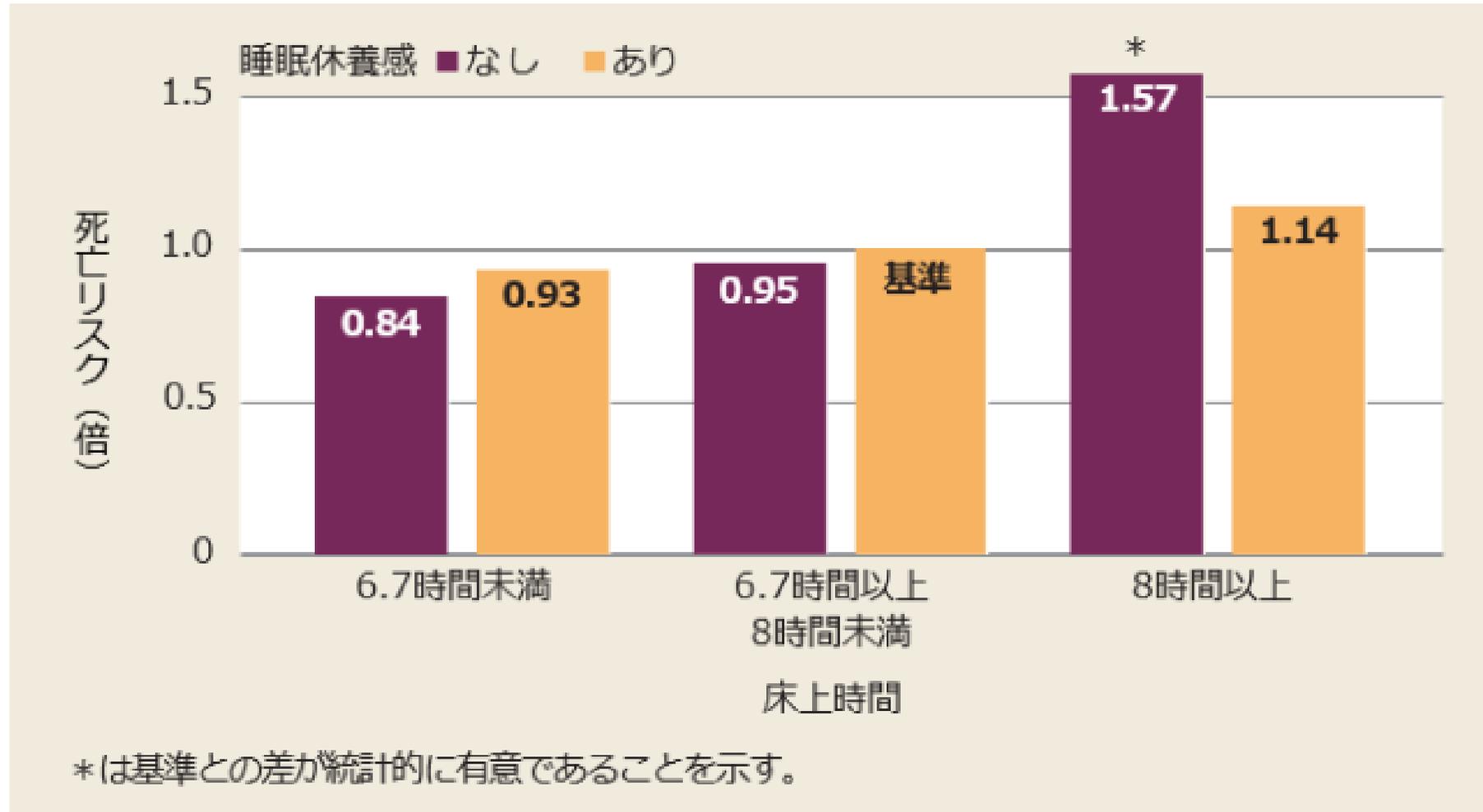
$$100\text{時間} \div 21.5\text{日} = 4.7\text{時間}$$

1日当たりの労働時間が7時間以上9時間未満の人を基準とした場合

男性は睡眠時間が6時間未満になるリスクは労働時間が9時間以上の人には2.76倍・11時間以上の人には8.62倍に著しく増加

女性の場合も、労働時間が9時間以上の人には2.71倍、11時間以上の人には5.59倍に増加

高齢者の床上時間・睡眠休養感と死亡リスク



65歳以上の高齢世代では床上時間が長く（8時間以上）で睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）が欠如している場合に死亡リスクが増加する

第3回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会(2023年12月21日)

睡眠休養感を感じられない時

①睡眠環境や生活習慣等に原因がある

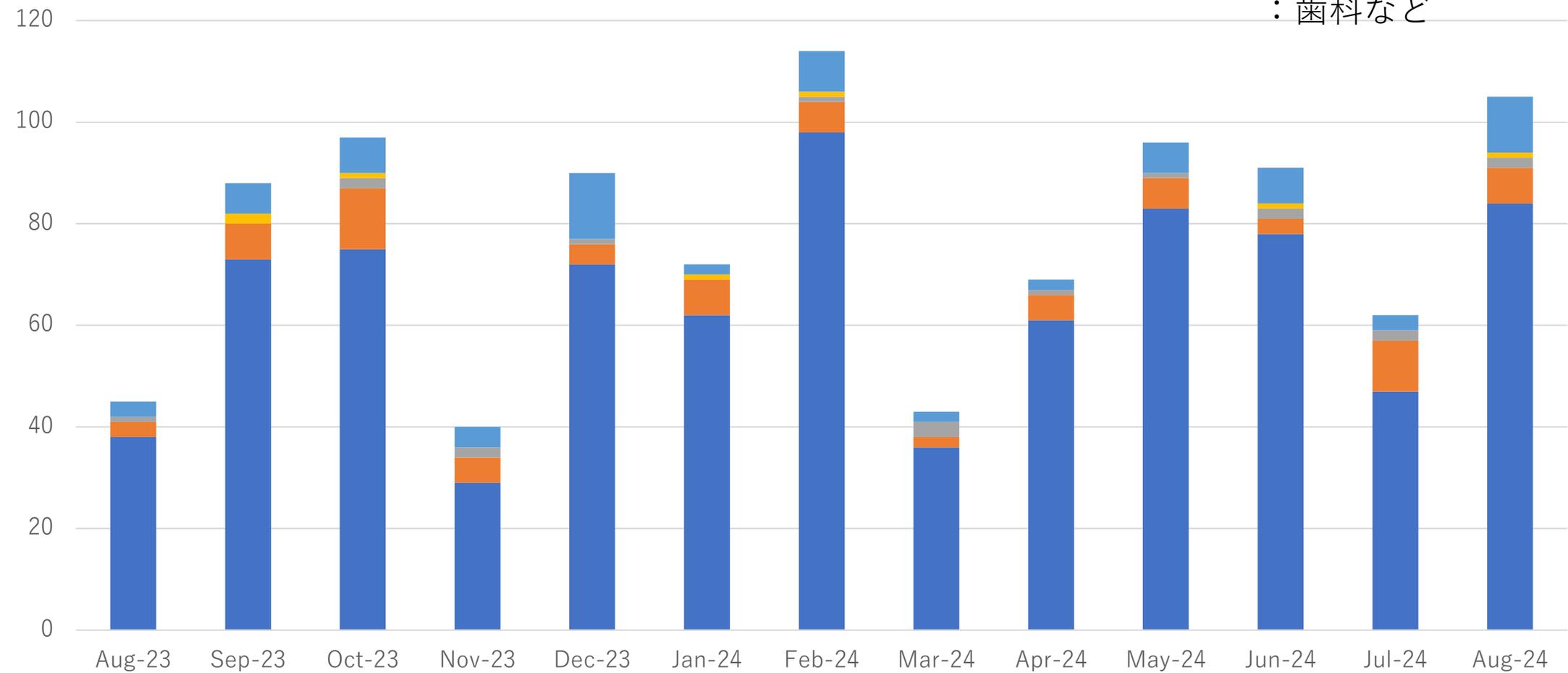
②覚醒作用を有する嗜好品の摂取（カフェイン・ニコチン）や過度の飲酒と睡眠薬代わりの寝酒は入眠困難や中途覚醒を引き起こす

③塩分の過剰摂取も夜間頻尿を生じ中途覚醒を増加させるため食生活にも注意が必要

④加齢に伴いさまざまな睡眠障害の発症率が上昇するため何らかの睡眠障害が生じている可能性も（特に50歳代より不眠症・睡眠時無呼吸症候群・むずむず脚症候群・周期性四肢運動障害などが出現しやすくなる）

温クリニック四万十 無呼吸外来

※他院紹介：P S G検査依頼 18名
：歯科など 7名



- 再診(検査結果診察など)
- 初診(在宅簡易検査)
- 他院紹介(歯科など)
- CPAP管理(CPAP転院を含む)
- 他院紹介(PSG検査依頼)

<2023年8月～2024年8月無呼吸外来>

睡眠教育(眠育)について

睡眠の仕組みや眠りの持つ力など睡眠についての正しい知識と習慣を身に付けるための教育

睡眠不足は生活習慣の乱れにつながり子どもに心身に大きな影響を与える

子どもたちの睡眠への意識の向上と生活習慣の改善を図る

※学校と家庭と医療が連携しながら眠育を推進する必要あり

※睡眠教育を通じて赤ちゃんから高齢者までが健康に暮らし国民が安全に働ける社会を創る

睡眠教育(眠育)2024年実施

四万十町米奥小学校

四万十市立東中筋小学校

四万十市立入野小学校

四万十市立西土佐小学校・西土佐中学校

四万十市竹島小学校

土佐清水市地域子育て支援センター

高知県立清水高等学校

大月町立大月小学校・中学校

宿毛市立小築紫小学校・中学校

宿毛市立小築紫保育園

宿毛市立二宮保育園

宿毛市立山田保育園

高知県高等学校保健会幡多支部

高知県立宿毛工業高校(12月に予定)