

月例会ダイジェスト【104】

10月の月例会は「睡眠～最新トレンドと産業保健で今求められること」と題し、ハイブリッドで開催。コーディネーターは奥村芳弘氏(株ACCELStars)、小林宏明氏(住友商事(株))、高家望氏(東急不動産(株)、(株)スポーツオアシス)の3名が担当した。

最初に飯田悠祐氏(株ACCELStars)が「睡眠にかかる最新トレンドと活用事例」というテーマで、基調講演を行った。飯田氏は、OECD調査対象国の2021年データで、日本人の平均睡眠時間はワースト1位だったことを提示。さらに連続的に悪化傾向であることも示した。

続いて睡眠が人々の健康や、生活に与える影響をメンタルヘルスや疾病、パフォーマンス、生活習慣などさまざまな観点から解説した。例えば睡眠不足が続くと感情の制御が弱くなり、不安やイライラなどのネガティブアフェクトが出やすくなる、仕事においても飲酒と同程度のパフォーマンス低下や、事故発生のリスクが起きやすくなるといった影響があることを説明した。一方、良質な睡眠がもたらす好影響としては、さまざまな疾患の発症リスクが下がる、運動や食事制限をしなくても体重減少に一定の効果が見られるという研究報告を例示した。

飯田氏は、厚生労働省による『健康づくりのための睡眠ガイド2023』では、最低でも6時間の睡眠を推奨していることを話した上で「眠くないのに無理に布団の中にいることはない。重要なのは、布団にいた時間ではなく実際に眠れた時間であり、睡眠量の確保と眠くなるような工夫が大切」と解説。本人が自覚している“眠りが浅い”時間を極力短くすることがポイントであることを述べ、睡眠改善のTIPSをいくつか紹介した。

最後に飯田氏は「人間の脳自体は原始時代とあまり変わらない。脳の仕組みを考えながら、睡眠のメカニズムに着目して改善に取り組むといいのではないかと」総括し、発表を終えた。

次に原口敦氏(一社・日本睡眠協会)が「一般社団法人日本睡眠協会(JSLEEP)の取り組み」を紹介した。

「睡眠課題があっても自己認識できない人は一定程度いる。さらに認識していても、科学的根拠に基づかない対策をするケースも多い」と原口氏は危機感を示し、睡眠に関する科学的根拠の提示や情報発信、普及啓発、施策推進、政策提言など同協会のミッションを挙げた。

さらに「生活習慣病と睡眠」「子どもの健康と睡眠」「女

性の健康と睡眠」の3分野で勉強会を実施していることも紹介。子どもについては勉強や部活だけでなく、スマートフォンやゲームに没頭して寝る時間が少なくなっていることや、女性は社会進出に加え、育児や介護などが伴うと男性より睡眠時間が少なくなるという現状を指摘。「子どもと女性の睡眠不足は、喫緊の課題だ」と危惧した。そして「当会の睡眠医療の研究者たちも『産業保健職の方々から現場のお話を伺い、研究成果の社会実装に役立てたい』と話している」と、産業保健職の活動参加を呼びかけた。

最後に登壇した小林氏は「睡眠と口腔『夜中のハギシリ』『寝る前に使う歯磨剤』」と題し就寝前の口腔ケアについて、話題提供を行った。

まず就寝中に発生する歯の健康リスクとして「睡眠時ブラキシズム(歯ぎしり)」を挙げ「歯の摩耗や歯根破折、頬筋肉の疲労(口が開かない)、顎関節症につながる恐れがある」と解説。しかし歯ぎしりを完全になくすことは難しく、歯ぎしりが発生するリスク因子を減らす対応になること、特にマウスピースで歯の摩耗や破折を防ぐ対処療法が有効であることを説明した。

次に話題を「歯磨き」に移した。歯の表面に付着している細菌が就寝中に増殖することを防ぐ、フッ化物で歯を強化して虫歯を防ぐという理由で「寝る前の歯磨きは特に重要」と強調した。そして「1,400ppm以上のフッ化物が配合されている歯磨剤を使う」「フッ化物を歯に滞留させるため、歯磨きのあとは“ゆすがない””などポイントを提示し、自身が推奨する低発砲・低(無)研磨の歯磨剤を紹介した。

トークセッションでは「子どもの寝かしつけや、夜間授乳で親が再入眠できない」という話題に対し、パネリストたちが「可能なら寝かしつけのタイミングで一緒に入眠する」(飯田氏)「子どもがある程度の時期を過ぎたら、夜泣きのたびに授乳する必要はないという報告もある」(原口氏)とコメントした。また睡眠と口腔ケアのポイントについて小林氏は「寝る前のアルコール、カフェイン、タバコは控える」とまとめた。

最後にそれぞれのパネリストが「今後も睡眠問題の改善に向けて活動していきたい」とコメントしたあと、高家氏がシェークスピアの眠りの名言を紹介して締めくくった。職域でも、睡眠の改善という重要な課題に継続して向き合うことが再確認された。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>