

【今ならお得】朝日新聞（デジタル版）が4カ月間月額200円！

ぐっすり眠って、すっきり目覚めたい きょう世界睡眠デー

2026年3月13日 5時00分



list



厚生労働省が作成した良い睡眠のためのガイドでは、適切な睡眠時間や高い休養感を得られるよう、睡眠習慣を整えることを呼びかけている



朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちら の使い方を必ずご確認ください。

なりそうだ。3月13日は世界睡眠デー。質の良い睡眠について、考えてみませんか。

■就寝中の無呼吸、受診して感動の朝

「こんなすがすがしい朝があるのかなと思った。感動するくらい目覚めだった」。福岡県の自営業の男性（57）は、こう振り返る。寝ている最中にマスクから空気を送り込み、気道をふさがりにくくする持続陽圧呼吸療法（CPAP）の機器を初めて装着した翌朝のことだ。

男性は40代のときに睡眠時間は十分にとっているはずなのに朝起きられなくなった。日中の眠気に悩まされ、近距離の車の運転中にも眠くなった。妻からは「いびきが大きい」「息していないときがある」と指摘されるようになった。

子どもが通院していた総合病院の医師に相談すると、同じ病院内の睡眠障害に詳しい専門医につないでくれた。検査の結果、睡眠中に何度も呼吸が止まった状態になる「睡眠時無呼吸症候群」と分かった。多くは、舌やのどの筋肉が睡眠中にゆるんで、気道がふさがったり、狭くなったりしてしまうことが原因で、大きいいびきを伴う。

診断を受けてから10年以上、男性は毎晩、CPAPをつけて寝ている。運動習慣や食事改善にも取り組み、家族からいびきを注意されることはなくなった。「受診をためらっている人がいたら、一日も早く診てもらってほしい」と話す。

■心身や仕事に影響、時間短い日本

睡眠は単なる生活習慣の問題にとどまらない。国内外の研究では、睡眠の不足や質の低下が、高血圧、糖尿病、心血管疾患、うつ病の発症リスクと関連することが示されている。チェルノブイリ原発事故やスペースシャトル「チャレンジャー号」の爆発

朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちらの使い方を必ずご確認ください。

間は7時間42分で、調査対象の33カ国のなかで最も短かった。

睡眠不足は、仕事の生産性を下げ、事故のリスクを高めるなど、経済損失にもつながる。米国シンクタンクのランド研究所が16年に発表した試算では、損失額の1位は米国で4110億ドル（約65兆円）。2位は日本で1380億ドル（約22兆円）だ。国内総生産（GDP）に対する比率で見れば、日本は2・92%で最大だった。

日本睡眠学会の内村直尚理事長は「睡眠を犠牲にして働くことが頑張っている証しだ」という時代もあり、日本では睡眠が軽視されてきた」と指摘する。「睡眠不足や質の低下が心身に与える影響は大きい。睡眠は健康の土台であり、子どものうちから睡眠の大切さを正しく理解することが重要だ」と話す。

睡眠障害は、睡眠時無呼吸症候群のほか、寝つきが悪かったり夜中に何度も目が覚めてしまったりする不眠症や、夜間十分な睡眠をとっていても日中に強い眠気を感じる過眠症、寝るときに脚に不快感を感じるむずむず脚症候群など、さまざまな病気で生じる。

（玉木祥子）

■良い睡眠のためのポイント

（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」）

◆睡眠時間は、小学生9～12時間、中高生8～10時間、成人6時間以上を目安に確保する

◆日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすい

朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちらの使い方を必ずご確認ください。

てから寢床に入る

◆静かな睡眠環境を整え、リラックスできる寝衣や寝具を選ぶ

「デジタル版を試してみたい！」
というお客様にまずは4カ月間月額200円でお試し



お申し込みはこちら



[list](#)

関連キーワード

厚生労働省

睡眠障害

感動

福岡県

総合病院

専門医

睡眠時無呼吸症候群

筋肉

すべての関連キーワードをみる

その他の暮らし面掲載記事

ぐっすり眠って、すっきり目覚めたい きょう世界睡眠デー

片胸用の下着、大丈夫を届ける 乳がん手術後の体、サポート 梅宮アンナさん発信きっかけ

(ひととき) 特別なページ

(料理メモ) 菜の花の白あえ

朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちらの記事の使い方を必ずご確認ください。

3月12日(木)



もっと見る

トップニュース

トップページへ戻る



コンクリート詰めにした6歳に、母が続けた仕送り 死を伏せた叔父

3月13日5時00分



インテリジェンス政策の司令塔「国家情報会議」設置へ 法案閣議決定

3月13日10時41分



朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちらの使い方を必ずご確認ください。



死にたいと思う「就活うつ」 売り手市場で追い込まれる学生たち

3月13日6時00分



天下分け目の天王山、実は秀吉が「遅参」していた？ 山崎合戦で新説

3月13日5時00分



「よい睡眠でよい仕事」企業が後押し 社員の睡眠の質が改善した例も

3月13日12時00分

注目の動画

一覧



ANAが国際線新シート公開 電動リクライニングなしの上位クラスも

朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちらの使い方を必ずご確認ください。



コンクリート詰めにした6歳に、母が続けた仕送り 死を伏せた叔父



黒塗り並んだ浅草の暴力団総本部、4階ビル撤去 80キロ先の茨城へ



「東大を出てなぜ看護師に」 少数派の男性は看護協会トップになった



「ボーイフレンド2」フーウェイに聞く カムアウト、同性婚、愛



死にたいと思う「就活うつ」 売り手市場で追い込まれる学生たち

特集・連載

一覧

ビジュアル解説 民主党と共和党 どう違う？



アメリカの民主党と共和党の違いは？ どんな有権者が支持している？

ニュース	スポーツ
文化・芸能	写真・動画
天声人語	コメントプラス
しつもん！ドラえもん	連載

朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちら🔗の使い方を必ずご確認ください。

記事を検索

サイトマップからさがす

朝日新聞社から サイトポリシー サイトマップ 利用規約 個人情報 利用者情報の外部送信 著作権 ご意見・お問い合わせ

日本語 | English

Copyright © The Asahi Shimbun Company. All rights reserved. No reproduction or republication without written permission.

朝日新聞のデジタル版有料会員からプレゼントされた記事です。記事の利用は個人的な利用に限ります。こちらの使い方を必ずご確認ください。