仙台卸商
健康保険
組合

# おろしまち保健室だより

Vol.52　2026年(令和8年)11月

共同設置保健師の赤間です。日に日に寒くなりますが、皆さんの体調はいかがでしょうか。今回は「睡眠」の話題です。秋から冬への季節の変わり目は、寒暖差や日照時間の短縮で自律神経が乱れやすく、睡眠トラブルを感じることが増える時期でもあります。睡眠は過去に2回取り上げているテーマですが、9月に筑波大学の柳沢正史教授が睡眠に関する研究で、ノーベル賞の登竜門とされるラスカー賞を受賞し、話題となりました。改めて睡眠について一緒に考えましょう。

## 世界が注目する最新睡眠科学



柳沢正史教授は、強い眠気に襲われる睡眠障害「ナルコレプシー」の原因が、覚醒物質である「オレキシンの不足」であると突き止めました。日本の睡眠研究に世界が注目しています。世界トップの睡眠科学が明らかにしたのは、睡眠が単なる休息ではなく、重要なメンテナンスの時間であるということなのです。働き盛り世代こそ、睡眠は削るものではなく、翌日の活動を最大化する先行投資といえるでしょう。その科学的理由と実践ワザをお届けします。

## 睡眠が大事な理由

**◆ 睡眠不足は“酒に酔った状態”と同じ！？**

6時間睡眠が2週間続くだけで、集中力や判断力はビール1～2缶飲んで酔っ払った状態(ほろ酔い)まで低下するそうです。厄介なのは、本人にはその状態である自覚のないままでミスを招き、業務効率を大きく落としてたり、事故につながりやすかったり、潜在的な危険性があるということです。

**◆ 寝ている間に脳内は“夜間自動クリーニング”**

人が眠っている間に脳脊髄液が巡って、日中の活動で溜まった老廃物や疲労物質を洗い流す仕組みが活発に働きます。睡眠は単なる休止ではなく、脳の徹底的な大掃除と記憶の整理の時間なのです。ぐっすり眠る人ほど、翌朝クリアでキレのある頭で仕事にとりくめるのです。

世界の睡眠研究をリードする柳沢教授がメディアや著書で語られる鋭く温かい言葉には、忙しい働き盛り世代への健康づくりのヒントが満載です。もっと睡眠時間を意識的に確保しなければならない、と気づかせられる名言が数多くありますので紹介していきましょう。

## 柳沢正史教授の「快眠名言」セレクション

**名言①：「寝る子は育つ、寝ない大人は横に育つ」**

よく寝る子は成長ホルモンで体が育ちます。一方、大人の場合、睡眠不足の状態では体内の「食欲コントロールホルモン」が暴走し、内臓脂肪を溜め込みやすくなります。横に育ちたくない、スマートな体型でいたいならしっかり寝ましょう。

**名言②：「忙しいときほど睡眠を削るのではなく、予定を削る」**

仕事や家事で忙しいと睡眠時間を削るしかなく、その結果、翌日の集中力が激減して業務や日常生活に支障がでます。削るべきは睡眠時間ではなく、過剰な業務やスケジュールかもしれません。

**名言③：「休日に長く眠れるのは、寝だめではなく“借金の返済”です」**

睡眠は貯金ができません。休日に昼まで寝てしまうのは、平日に溜めた”睡眠負債(借金)”を必死に返済しているサインです。目覚まし時計をかけなくても平日と同じ時刻に爽快に起きられる状態が理想です。

## 攻めの睡眠ワザ

睡眠不足を避ける攻めの睡眠ワザは

○日中は活動してしっかり脳を目覚めさせる。夜はオフにするスイッチの入れ方を取り入れる（カフェイン、飲酒、喫煙、スマホを控える）。

○午後の集中力をあげる「戦略的15分ナップ(昼寝)」。
昼食後に15分くらいの仮眠をとる、目を閉じるだけでも効果的です。

○休日の「社会的時差ボケ(ソーシャル・ジェットラグ)」を防ぐ。
休日に昼まで寝て平日の寝不足を解消することは体内時計を狂わせ、逆に翌日以降の不調を招きます。起床時間はできれば平日＋2時間以内にとどめ、寝足りない分は午後の昼寝で補う方が好ましいです。

ここから動画へ

**睡眠改善セミナーの動画が視聴できます（期間限定）**

睡眠のメカニズムや質の良い睡眠を取るためのノウハウを解説しています。
アンケートに答えると先着でプレゼントがあります。ぜひご視聴を！

【引用】柳沢正史 著:世界最高の睡眠学が教える睡眠の正解 ダイヤモンド社 2026

### 保健師のひとりごと

私は学生時代、授業中の居眠りが多くてナルコレプシーを疑うほど。現在は寝つきの悪さに悩み、睡眠問題は難しいです。体や睡眠など健康の相談をしに、気軽におろしまち保健室をご活用くださいね。



### 今後のおろしまち保健室

令和8年11月19日(木)
令和9年 1月21日(木)
13:30～16:30
卸町会館2階第2会議室にて

お問い合わせ先：仙台卸商健康保険組合　宮城県仙台市若林区卸町2-9-5
電話：022-235-5896 おろしまち保健室メール：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp