

ストレス&ヘルスケア

# Stress

# & Health Care

No.257 2026年1月14日発行

特集

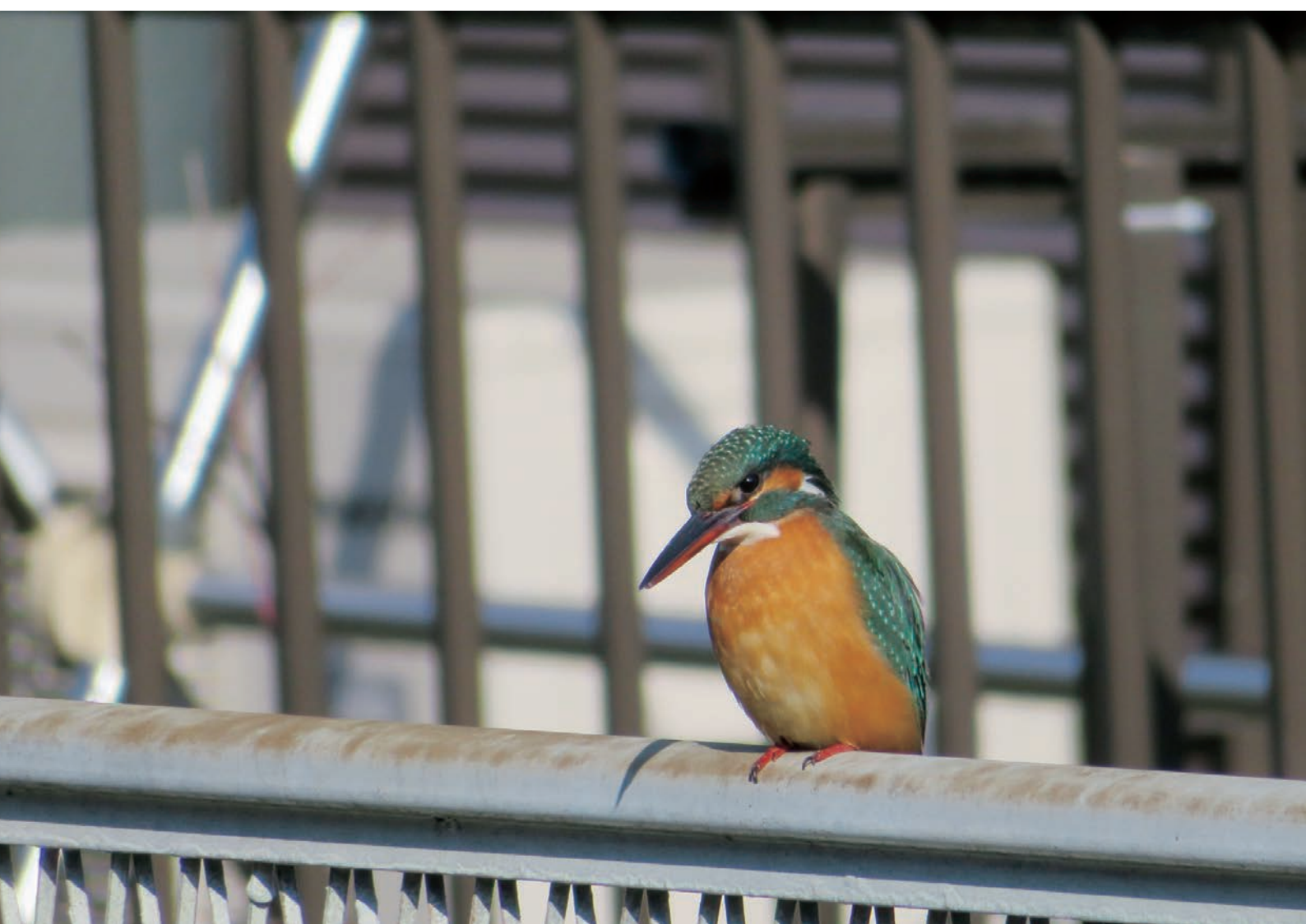
## 睡眠

### 睡眠とメンタルヘルス

九州大学大学院 芸術工学研究院 元村 祐貴

#### Contents

- 5 | 現代栄養学とストレスケアレシピ：牡蠣とクルミの豆乳クリーム煮
- 6 | 健康増進センターより：事業品質向上の取り組みについて
- 7 | ストレス科学研究より：睡眠時間とストレス
- 8 | お知らせ：市民講座、健康増進セミナー、うつにならない



公益  
財団法人

パブリックヘルスリサーチセンター

Public Health Research Foundation



## 特集

## 睡眠とメンタルヘルス

九州大学大学院 芸術工学研究院 元村 祐貴

## 1. 睡眠と精神の健康

睡眠と精神の健康は切っても切れない関係にあります。多くの精神疾患が睡眠に異常をきたし、また、睡眠の異常は多くの精神疾患の初期症状であることがあります。例として、大うつ病のほとんどの患者さんは不眠を訴えますし、PTSD（心的外傷後ストレス症）においても悪夢で目が覚めてしまう、悪夢障害と呼ばれる症状がおこることもあります。精神の不調が睡眠に現れる様子には個人差もあり、人によっては逆に寝すぎてしまう過眠症状がおこることもあります。

## 不眠と寝不足は別なもの

睡眠の不調の代表的なかたちに不眠と睡眠不足があります。一般的には睡眠不足になりながら働いている様子を不眠不休ということがありますが、睡眠科学では不眠と睡眠不足は全く異なるものとして扱われます。わかりやすく言うと、不眠は「眠る時間を確保しているのに眠れない」状態、睡眠不足は「眠る時間を確保できていない」状態です。本稿では、不眠と睡眠不足（短睡眠時間）の研究を紹介しつつ、睡眠とメンタルヘルスがどのようにかかわっているのかを紹介していきます。

## 2. 不眠とメンタルヘルス

実は、これら2つの中でメンタルヘルス悪化のリスクが大きいのは「眠りたいのに眠れない」不眠です。最新の研究では、不眠はうつ病のリスクを約2.8倍、不安障害のリスクを約3.2倍にすることが報告されています。不眠の代表的な症状として、寝入るのが難しい入眠困難、途中で目が覚めてしまいそのまま眠れなくなる中途覚醒、早く目が覚めすぎて

しまう早朝覚醒、眠ったはずなのに回復感がない睡眠、それらの影響による強い眠気やだるさなどの日中の機能障害があげられます。年を取ってからの早朝覚醒は加齢によるものが多く、日中の機能障害がなければあまり心配することはありません。このように睡眠は加齢によって大きく変わるため、対策も年齢ごとに異なってきます。例えば、子供時代は睡眠時間が長ければ長いほどよい影響がありますが、高齢者は長すぎると逆に死亡リスクを高めることが報告されています。厚生労働省が作成した最新の睡眠ガイドライン『健康づくりのための睡眠ガイド2023』では、子供、成人、高齢者の年齢別に良い睡眠をとるための対策が記載されています（成人は6時間以上確保の目安、高齢者は床上時間の過剰に注意など）ので、睡眠に悩みのある方は一度目にしてみることをお勧めします。

不眠がメンタルヘルスを悪化させるメカニズムは完全にはわかっていませんが、眼球がぎょろぎょろと動き、夢を見ていることが多い睡眠であるREM睡眠がカギを握っているかもしれません。REM睡眠は情動制御に重要な役割を果たしていると考えられていますが、Riemanらのグループの研究では、100名の不眠症患者の睡眠測定の結果、REM睡眠がぷつぷつと覚醒によって断片化されてしまっていることが発見されました。また我々の行った研究では、ネガティブな表情の刺激への反応は健常者と変わりませんでしたが、笑顔への反応が低下していることが観察されました。これらの研究から、REM睡眠が障害されていること、ポジティブな感情を感じにくくなることが精神疾患のリスクと関連しているのかもしれません。



### 3. 睡眠時間とメンタルヘルス

つづいて睡眠時間についてはどうでしょうか。複数の縦断的研究を統合したメタ分析では、睡眠時間が短い成人（6時間未満）は、適正な睡眠時間の成人に比べてうつ病のリスクが約1.3倍高いことが示されており、不眠よりは低いですが十分注意すべきリスク要因であることがわかります。不安障害も1.4倍のリスク、病院にかかるほどではないけれど、気分がすぐれない、といった抑うつ症状も短時間睡眠者でリスクが高いことも報告されています。ところで上記と同じ研究で長時間睡眠（9時間以上）も短時間睡眠より高い1.42倍のリスクが報告されています。この長時間睡眠のリスクについては専門家の中でも見解が分かれており、うつ病の症状にともなう長時間睡眠、つまり、長時間睡眠→うつ病という方向ではなく、うつ病→長時間睡眠の逆方向の関係を反映してしまっている可能性がある」と指摘されています。最新の研究では長時間睡眠と精神疾患リスクの関係は有意ではなく、長く寝ること自体は発症リスクを高めるものではない、という見方が強まっています。一方で高齢者に限っては実際に長時間睡眠がリスクとなる可能性も示唆され、現在も議論が続いています。

#### 睡眠不足の連続＝睡眠負債

学生であれば徹夜して勉強をすることもあるかもしれませんが、多くの社会人が体験する睡眠不足の形は平日に続く短時間睡眠の蓄積です。短時間睡眠による睡眠不足は借金のように積みあがることが知られており、その名の通り「睡眠負債」と呼ばれます。多くの日本人は6時間睡眠を短時間睡眠とは感じないと思いますが、休日のリバウンド的な長時間睡眠がない状態だと2週間の6時間睡眠で一晩の徹夜に匹敵するパフォーマンス低下を招くことが報告されています。さらに、多くの人は気づかぬうちに睡眠負債を抱えていることが複数の研究で示されており、長時間睡眠によって多くの機能が回復することも示されています。必要な睡眠時間には個人差がありますが、大体7～9時間の範囲に収まると考

えられています。普段から睡眠時間を確保し、負債をため込まないことが重要です。

#### 寝だめと睡眠負債の関係

寝だめはできるか、という質問をよく受けるのですが、ほとんどの人は貯金をできるような状況ではなく、常に借金を抱えているというのが正しいと思います。休日に長く寝ることを俗に寝だめと呼びますが、これは寝だめというより平日にたまった睡眠負債を休日に返している、借金返済の自転車操業に近い状態です。一方で、ある研究では、完全に借金を返し切った後はその後の睡眠不足に耐える能力が上がる、という報告もあります。つまり、寝だめはできるのかもしれないが、ほとんどの人は貯金の前に借金を返せていない、というのが正しいのではないかと思います。ただし、平日と休日の睡眠時間帯が大きく異なると、「社会的時差ボケ」と呼ばれ、実際の時差ボケと同じような心身の不調をもたらすので、平日の睡眠不足からの休日の長時間睡眠はやはり避けたほうが理想的ではあります。

短時間睡眠がメンタルヘルスを悪化させるメカニズムの仮説として、私たちが行った研究を紹介します。実験参加者に実験室にて3時間睡眠で2日間過ごしてもらったときと、9時間睡眠で2日間過ごしてもらったときの脳の活動を機能的MRIでスキャンして比較しました。その結果、情動に重要な領域である扁桃体と、それを制御すると考えられている内側前頭野の機能的なつながりが睡眠負債時に低下していることを発見しました（図1）。この低下はうつや不安障害などでもみられることが報告されています。つまり、睡眠負債によって情動を制御する能力が低下し、部分的にうつや不安障害に類似し

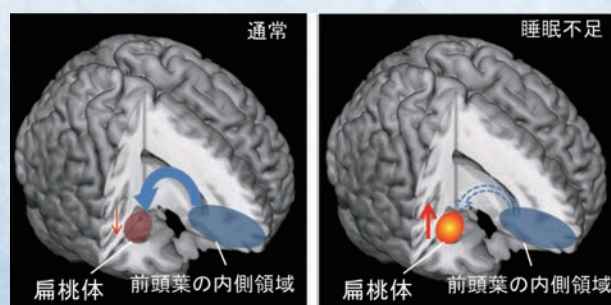


図1 睡眠不足が情動調節を悪化させる脳内メカニズム



た脳の状態になることがわかりました。さらに不眠と同じく、ここでもREM睡眠の量の低下と脳機能の低下が関連していることも明らかになりました。

#### 4. 大切なのは人と比べないこと

ここまで来て、メンタルヘルスに理想的な睡眠とは、「毎日7時間～9時間、同じ時刻に寝て同じ時刻に目覚める」こととも言えると思いますが、現代社会における多くの方には到底無理難題であることも分かります。私自身ほかの方より気を付けてはいると思いますが、飲み会が続いたり、仕事に追われたりしたときにはこのような理想の睡眠には程遠い生活スケジュールを送っています。睡眠は遺伝的に個人によっても大きく異なりますし、環境や加齢の影響も大きく受けます。例えば、生活スケジュールの朝型夜型も遺伝的要因に強く影響されていると考えられていますし、上でも述べた通り年齢階層ごと

に睡眠の対策法は大きく違います（一概に睡眠時間を延ばしましょうと言えないのもこのためです）。遺伝的なショートスリーパーで連日寝ずに働ける人もいますが、だれもがそのまねをする必要は全くありません。大切なのは個人個人が自分に適した睡眠をとることと、自分や他者の睡眠の多様性を認めて受け入れること、睡眠の多様性を包摂するような社会制度を整えることではないかと思います。その末に、だれもが理想的な睡眠をとれる世界が訪れると、世界の幸せの総量は大きく増えると思うのです。



#### ●筆者略歴

元村 祐貴（もとむら ゆうき）

九州大学大学院芸術工学研究院助教、日本生理人類学会理事、日本睡眠学会評議員。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所精神生理研究部（現睡眠・覚醒障害研究部）で三島和夫部長の下で研究員として研究に従事したのち、2017年より現職。現所属では研究室を主宰し、睡眠、意識、感情、創造性などについて脳波や機能的MRIを用いた神経科学的な研究を行っています。

### 睡眠についてもっと知りたい方へ

厚生労働省より最新の知見を盛り込んだガイドラインの他、チラシや動画が公開されています。ぜひご利用ください。

#### 健康づくりのための睡眠ガイド2023

<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>



#### WEBサイト

寝ても疲れが取れないなら要チェック！あなたの睡眠の質 大丈夫ですか？

[https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/sleep\\_quality/index.html](https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/sleep_quality/index.html)

毎日、よく眠れていますか。「朝起きて、すっきりしない」なら、もしかしたら睡眠の質に問題があるのかも!?科学的な知見に基づいた睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツをご紹介します。



#### リーフレット

健康づくりのための睡眠ガイドリーフレット <https://www.mhlw.go.jp/content/001298243.pdf>

みんなねむれている？ すいみんのひみつ <https://www.mhlw.go.jp/content/001508775.pdf>

キミはちゃんとねむれている？ すいみんカレンダーづくり <https://www.mhlw.go.jp/content/001532109.pdf>

#### 動画

楽しく学ぼう正しい睡眠 睡眠教室ムービー [https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/correct\\_sleep/index.html](https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/correct_sleep/index.html)

睡眠の大切さや、どうしたら良い睡眠がとれるのか、お笑いコンビのエイトブリッジと一緒に、楽しく学んでいく動画

## 眠りを助け、体も心も温まる 牡蠣とクルミの豆乳クリーム煮

私たちの眠りや目覚めには、セロトニン・オレキシン・メラトニンといった脳内の物質が深く関わっています。これらは互いに作用し合いながら体内リズムを整えており、その分泌は食事・栄養や生活習慣によって大きく影響を受けます。

オレキシンは食欲や覚醒を調整する神経伝達物質で、セロトニンの分泌を助ける働きがあります。日中に運動をしたり、間食を控えて適度な空腹をつくることでオレキシンが分泌され、セロトニンの活性化にもつながります。

セロトニンは目覚めや気分の安定を支える神経伝達物質で、夜に分泌される「睡眠ホルモン」メラトニンの原料にもなります。日中に十分なセロトニンが分泌されると、夜にはそれをもとにメラトニンが合成され、質の良い眠りが導かれます。また、日中～夕にかけて分泌されたセロトニンは、今度は代わりにオレキシンの働きを抑え、スムーズな入眠を助けます。

アミノ酸の一つであるトリプトファンから、セロトニンや、さらにメラトニンなどがいくつかの酵素によってつくられます。それらの酵素の働きには、葉酸・ビタミンB6・ビタミンB12・亜鉛・マグネシウムといった栄養素が必要です（このように酵素の働きを助ける物質を「補酵素」といいます）。そのため、日中のアクティブな活動や適度な空腹に加え、これらの栄養素が豊富な食事を意識すると、より質の良い睡眠が得られるかもしれません。

今回ご紹介するレシピは、牡蠣（かき）とクルミ、そして豆乳を組み合わせた、やさしい味わいのクリーム煮です。牡蠣には亜鉛やビタミンB12、鉄が含まれ、クルミにはオメガ3脂肪酸やビタミンEに加えてマグネシウムが含まれています。さらに、ほうれん草には葉酸が、豆乳にはビタミンB6が含まれており、これらの栄養素がそろうことでセロトニンやメラトニンの合成をサポートし、心地よい眠りや規則正しい生活リズムを助けてくれます。体も心も温まる一品として、ぜひ日々の食卓に取り入れてみてください。

仁愛大学人間生活学部健康栄養学科 管理栄養士 新井田裕樹  
(監修/国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部 小川眞太郎)



### ●材料（2人前）

・生牡蠣（加熱用）	120g	・豆乳（無調整）	300ml
・薄力粉	大さじ2	・薄力粉（クリーム用）	大さじ1
・クルミ	20g	・顆粒コンソメ	小さじ1/2
・ほうれん草	1/3束	・塩	少々
・にんにく	1片	・黒こしょう	少々
・オリーブオイル	大さじ1		

### ●作り方

1. 生牡蠣は3%濃度の塩水で軽く「振り洗い」して水気を切り、薄力粉大さじ2をまぶします。クルミはフライパンなどで軽く乾煎り（ロースト）し、粗く刻みます。ほうれん草を5等分に切ります。にんにくをみじん切りにします。
2. オリーブオイルをフライパンで熱し、生牡蠣を入れ、表面を焼きます。
3. 豆乳、顆粒コンソメ、薄力粉大さじ1、にんにくを加え、煮立たせすぎないように弱火で5分煮込みます。
4. ほうれん草を加えてさっと煮込み、塩で味を整えます。
5. 器に盛りつけてクルミ、黒こしょうを振りかけて完成です。



# 健康増進センターにおける 事業品質向上の取り組みについて

<https://www.phrf.jp/health/>

## TQM (Total Quality Management) とは？

2025年4月より、健康増進センター内に TQM推進室（旧：精度管理室から名称変更）という新たな部署が立ち上がりました。

本来TQM とは、組織全体として統一した品質管理目標への取り組みを経営戦略へ適用したのですが、健康増進サービスの提供を行う当法人の立場においては、全体（Total）で医療・サービスの質（Quality）を継続的に向上させること（Management）を目指す取り組みと捉えています。

私たちが考える「医療・サービスの質（Quality）」とは、品質精度管理、医療安全（個人情報保護を含む）、人材育成、接遇、経営などのすべての質を指しています。今回設置した「TQM 推進室」は、医療・サービスの質に関わる領域をすべてカバーし、当法人の事業品質の向上を中心的に担う部署となります。

具体的な役割としては、①事業所単位のTQM活動の運営支援、②提供する医療サービスの専門性の担保、育成、③医学的品質（精度）の担保、④トラブル防止と改善支援、を行います。

## 「事業品質」の向上を図り、選ばれる組織へ

### 「マグネットホスピタル」という概念とその歴史

マグネットは「磁石」のことですが、「マグネットホスピタル」というと「患者さんを惹きつけ患者さんから選ばれる病院」と思われるかもしれませんが実はそうではありません。

マグネットホスピタルとは、看護師不足が深刻だった1970年代から1980年代の米国において「看護師を惹きつけ高い定着率を維持している魅力的な病院」を調査することから生まれた概念、つまり看護師から選ばれる病院のことを指しています。

ただマグネットホスピタルは、「看護師を惹きつけ高い定着率を維持している魅力的な病院」というだけではありません。マグネットホスピタル認証を受けた病院は、①看護師の離職率低下 → ②看護の質の向上 → ③患者からの評判が上がる → ④集客力が増し患者が定着する → ⑤病院の利益向上 → ⑥看護師の仕事満足度の向上 → ⑦さらなるケアの質の向上という好循環が生まれ、それこそ「患者からも選ばれる病院」へと変貌していきます。

私たち健康増進センターも、お客様から選ばれる組織になるために、まずは自分たちの職場に誇りを持ち、やりがいを持って働くことのできる環境を整えることを、「事業品質の向上」という課題解決を通して実現してまいります。



## 睡眠時間とストレス

あなたは毎日どのくらい眠っていますか？厚生労働省から公表された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、“個人差を踏まえつつ、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”ことの重要性が指摘され、ライフステージ別の推奨事項に睡眠時間が示されています。

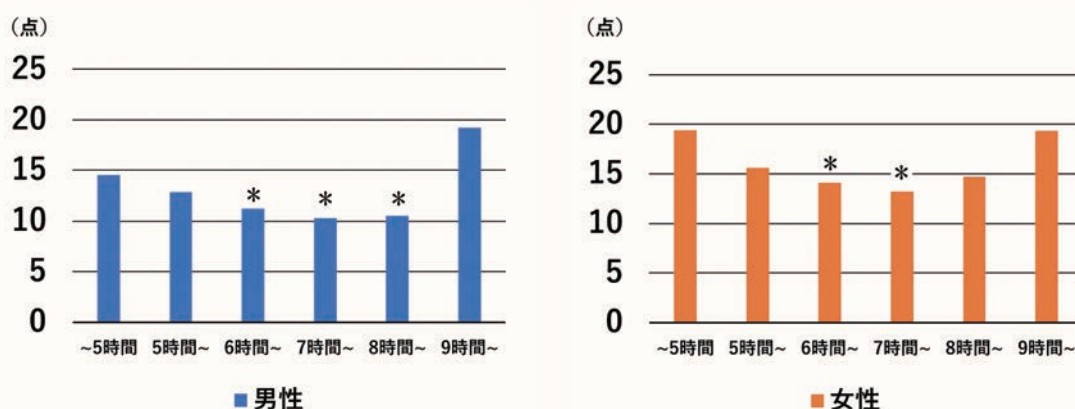
表 睡眠の推奨事項（抜粋）

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 寝床にいる時間は<b>8時間以内</b>に</li> <li>・ 食生活や運動、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める</li> <li>・ 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、長時間の昼寝は避け、活動的に</li> </ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>6時間以上</b>を目安に</li> <li>・ 食生活や運動、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める</li> <li>・ 睡眠の不調・休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>中学・高校生は8～10時間、小学生は9～12時間</b>を確保する</li> <li>・ 朝は太陽の光を浴びて、朝食を摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに</li> </ul>

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

早稲田大学との共同研究（WASEDA'S Health Study）より、睡眠時間とストレス反応得点の関係を紹介いたします。40から90歳までの4,220名（男性2,928名、女性1,292名）の方の「ここ1ヵ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。」への回答とストレス反応得点を調べました。睡眠時間が6時間以上9時間未満の男性、6時間以上8時間未満の女性はストレス反応得点が低いことがわかりました（ $p < 0.05$ ）。睡眠時間9時間以上のグループは、必ずしも高齢ではなく、半数以上が40代、50代でした。睡眠には個人差があるものの、良い睡眠には「質」と適切な時間の両方が重要です。あなたの睡眠時間が6時間未満ならば「時間」の確保を心がけ、長い睡眠時間を必要とする方は、ご自身の心身の健康について心を傾けてもよいかもしれません。

睡眠時間とストレス反応得点



無料・対面／Web開催

先端生命医科学研究所 市民講座 第15回

## あなたの体調不良「だるさ・メンタル・睡眠問題」について考える

2026年2月14日（土）14:00～16:30

開催方法：

対面およびTeamsウェビナー開催

プログラム：

司会

水谷 修紀 先生（先端生命医科学研究所所長・東京科学大学 名誉教授）

佐藤 憲子 先生（日本女子大学食科学部栄養学科基礎栄養学・ゲノム医科学研究室 教授）

14：10～15：00 講演1

「あなたの体調不良を作りだす「女性の低体重／低栄養症候群（FUS）」とは？」

田村 好史 先生（順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジック 教授）

15：00～15：15 質疑応答

15：25～16：15 講演2

「こころとからだによい運動」

佐藤 真治 先生（帝京大学医療技術学部 スポーツ医療学科 教授）

16：15～16：30 質疑応答

会場：

赤坂インターシティコンファレンス

302会議室

〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1

赤坂インターシティAIR3F 302

申込み：

対面、オンラインいずれも

以下のサイトよりご登録ください。

<https://x.gd/NrZud>



無料・Web開催

ストレス科学シンポジウム

## うつにならない 第15弾「うつ予防と睡眠」

2026年3月15日（日）14:00～16:15

開催方法：

Teams ウェビナー開催

プログラム：

座長

村上 正人先生（山王病院・国際医療福祉大学教授）

講演1 時任 春江先生（一般社団法人日本疲労メンテナン協会 代表理事）

講演2 小口 芳世先生（聖マリアンナ医科大学 神経精神科医長）

申込み：

<https://x.gd/728jP>



### 2025年度 健康増進セミナー開催報告

#### 小規模事業所向け

#### ストレスチェック義務化対応セミナー (10/23)

健康増進セミナーをオンラインにて開催いたしました。ストレスチェックの義務化が従業員50名未満の小規模事業所にも拡大いたします。これに先立ち、本セミナー第一部では、ストレスチェック義務化に関する基本と義務化の背景を種市康太郎先生にご解説いただきました。第二部では小田切優子先生より、具体的な取り組み事例について、実践的な視点でわかりやすくご講演いただきました。

当日は100名を超える皆様のご視聴があり、ストレスチェック法制化への関心の高さがうかがえました。

当法人では、現在、小規模事業所向けメンタルヘルスサービスを準備しております。事業所規模に関わらず、働く人々の心の健康の一助になれば幸いです。

ストレスチェックサービスのご案内

<https://www.phrf.jp/health/stresscheck>



### 写真紹介

「小川のある住宅地にて。街中に!?、と驚きながらのワンショットです。」

小松 将三（先端生命医科学研究所 臨床研究支援事業）

編集発行：

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7

TEL 03-5287-5168／FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp/ssl/>

