

日本人は本当に睡眠不足？

最近、日本人は諸外国の人々と比較して睡眠不足であると喧伝されております。その根拠は以下の統計資料です。「経済協力開発機構（OECD）の21年版調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、加盟国30カ国のうち最下位を記録している。」

しばしば「よって日本人は睡眠不足である。睡眠不足は健康を損なう。日本人はもっと眠らなければならない」という論理が破綻したことを述べている記事や発表にお目にかかります。そこで、本当に睡眠不足が問題なのか、OECD諸国の睡眠時間と寿命について発表されたデータを用いて検討してみました。ChatGPTの助けも借りて以下に論文風にまとめました。結論は、睡眠時間が短いと寿命が伸びる、という意外なものでした。

タイトル：日本人は本当に睡眠不足か？

重吉康史、上向恵美

近畿大学医学部解剖学

要約：

本研究では、平均睡眠時間と寿命についての相関関係を明らかにすることを目的とした。睡眠時間の長さは日本人において相対的に短く、一方で日本は世界でも長寿な国の一つであることから、睡眠時間と寿命の関連性があるのかについて公表されているOECD諸国のデータをもとに検討した。過去の報道や一部の研究では、OECD諸国中睡眠時間が最も短いことから、日本人は睡眠不足であるとされてきた。しかし、平均睡眠時間の短さが本当に問題なのかどうか、寿命との相関はあるのか、という観点で検討した。

方法：

本研究では、OECD諸国の睡眠時間と平均寿命のデータを収集し、相関関係を検証した(2021年のデータであるが、一部2021のデータがなく2020年のものになっている)。データは男女を含めた平均値を用いた。相関係数を計算することにより、睡眠時間と寿命の間に明確な関連性があるかどうかを評価した。

結果：

分析結果から、日本人の睡眠時間はOECD諸国の中で最も短く、その平均寿命は最も長い。さらに、OECD諸国での睡眠時間と平均寿命の間には相関係数-0.51978の逆相関関係が存在することが明らかになった。この結果は、睡眠時間が短いほど寿命が長い傾向があることを示唆している。散布図を示す（図1）。

考察：

この睡眠時間と寿命の逆相関関係に関して、いくつかの仮説が提案される。一つは加齢とともに平均睡眠時間が短くなるため、高齢者が多い日本において平均睡眠時間が短くなる可能性があるというものである。しかしながら、年齢の影響を正確に評価するためにはさらなる研究が必要である。また、韓国は睡眠時間は日本について短い、平均寿命は日本と同等である。人種が関連する可能性もある。

結論：

本研究では、日本人の睡眠時間と寿命についての相関関係を明らかにするために、OECD諸国のデータを用いた分析を行った。その結果、睡眠時間と寿命の間には明確な逆相関関係が存在することが示された。この結果は、“睡眠時間の短さが、寿命と相関する”という一般的な考えを否定するものである。マスメディアは日本人の睡眠時間に関する報道において、より客観的な情報を提供することが望まれる。

最後に

睡眠障害は睡眠時間の問題ではなく、眠気やだるさがあったりして十分な活動ができない場合に問題になります。単純に日本人の平均睡眠時間が短いので、誰でも睡眠時間を増やすべきであるという話にもって行ってはいけません。睡眠は非常に個別なもので、最適な睡眠時間や睡眠をとる時刻も異なります。一人一人問題点を抽出して、対応する必要があります。

図 1

