



世の中で話題になっているニュース等について知り、考えるためのヒントを得られるような資料情報をご紹介します。

睡眠

最近の新聞記事から

「睡眠障害」診療科名に追加へ 厚生省専門部会が了承（朝日新聞 2026 年 3 月 7 日）朝刊 3 面
「[非回復性睡眠]中高年 4 割「寝ても疲れ取れぬ」 非回復性睡眠、疾患予防のサイン 大阪公立大研究」（毎日新聞 2026 年 7 月 8 日）朝刊 23 面

2026 年 6 月 1 日に施行された医療法施行令の改正により、病院やクリニックが診療科名を看板やホームページなどに掲げる際に、内科や精神科などと組み合わせて「睡眠障害」と表示できるようになりました。これにより、睡眠の悩みを抱える人が自分に合った医療機関を見つけやすくなることが期待されています。

「令和 6 年「国民健康・栄養調査」の結果」によると、日本では 1 日の平均睡眠時間が 6 時間未満の人の割合は、男性 36.2%、女性 38.9%にのぼります。また、「[OECD Gender data portal 2021](#)」では、日本人の平均睡眠時間は調査対象 33 か国の中で最も短いという結果が報告されています。

睡眠不足は、働き方や生活習慣、心身の健康にも大きな影響を与える社会的な課題となっています。睡眠と働き方、健康、社会との関わりについて、資料を通して考えてみませんか。

【睡眠の仕組み】

書名・記事・論文名	出版情報・URL 等
睡眠学の百科事典	日本睡眠学会編 丸善出版 2024 西部：49137/285 図書
一般社団法人日本睡眠学会が編纂した国内初の本格的な「睡眠学」に関する事典。「睡眠科学」「睡眠社会学」「睡眠医学」「研究技法手法と測定法」で構成され、最新の知見やエビデンスが盛り込まれている。	
良い眠りの科学 睡眠専門医が教える 4 つのステップ	アビヒナブ・シン著 原書房 2024 西部：49836/3 図書
睡眠障害研究の第一人者が、よりよく眠るための簡単な方法を症例と共に解説。睡眠の基礎から、コロナ禍の睡眠までわかりやすく説明されている。巻末に用語集や索引あり。	
夢を見るとき脳は 睡眠と夢の謎に迫る科学	アントニオ・ザドラ著 紀伊國屋書店 2021 西部：1452/12 図書
夢研究の歴史をたどり、睡眠の生理学を解説するとともに、夢研究の課題を紹介。夢・睡眠研究の最新知見を踏まえ、著者らの理論から夢の正体に迫る。巻末に索引あり。	

【睡眠と健康】

書名・記事・論文名	出版情報・URL 等
睡眠対策	厚生労働省 Web 情報 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/suimin/index.html
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、生活指導実施者、政策立案者、職場管理者、健康・医療・介護分野の関係者等を対象とした、良質な睡眠の確保に役立つ情報を掲載。「Good Sleep ガイド」では、良質な睡眠をとるための参考となる情報を、一般の方にもわかりやすくまとめている。	

睡眠 健康増進担当者向けツール	厚生労働省 https://kennet.mhlw.go.jp/tools/tools_sleep/index	Web 情報
質問に答えながら自分の睡眠習慣を振り返り、必要な情報を確認できる健康づくり支援ツール。「解説書」や「睡眠チェックシート」、「アドバイスシート」などが掲載されている。		
良質な睡眠を十分にとりましょう	千葉県 https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/suiminn.html	Web 情報
寝る前や起床時に気をつけることや、運動習慣との関係など、睡眠の正しい知識を掲載している。また、働く世代に向けて、仮眠の取り方なども紹介。		
睡眠障害の基礎知識	『産業保健 21』 (106 号 2021) p2-11 中央 https://www.johas.go.jp/wp-content/uploads/2026/03/106.pdf	Web 情報 雑誌
勤労者について、眠りについての正しい知識や睡眠健康を保つコツ、職場における睡眠問題への対応等を紹介している。		
眠りのメエ〜探偵、睡眠薬の使い方がよくわかる	松井 健太郎著 金芳堂 2024 西部：4937/825	電子書籍 図書
不眠症の薬物療法について、実臨床で使える手法、治療選択における薬剤ごとの特徴などを解説。		

【睡眠と社会】

経済トレンド(128) 現代社会の睡眠について考える	『ファイナンス』 (711 号 2025) p54-55 中央 https://dl.ndl.go.jp/pid/14932378	Web 情報 雑誌
現代社会において、重要性が高まる睡眠とその市場について考察。「Sleep (睡眠)」と「Technology (科学技術)」を掛け合わせた造語である「スリープテック」や、睡眠市場拡大の背景についても解説する。		
夜更かしの社会史 安眠と不眠の日本近現代	近森高明編 吉川弘文館 東京 2024 東部：2106/618	電子書籍 図書
二十四時間化する眠らない社会と、生理的に眠らざるを得ない人間の関係性の歴史を紐解く「夜」と「眠り」の文化史。睡眠にまつわる商品の変遷についても言及する。		
睡眠科学・医学・労働法学から 考え直す日本の労働時間規制	川岸卓哉編著 日本評論社 2024 中央：36632/74	図書
過労死・過労自殺をなくすために、睡眠科学や医学の視点から日本の働き方と労働時間規制を考察する。夜勤や不規則労働、長時間労働が健康や睡眠に及ぼす影響を解説し、海外の制度も紹介。労働者の健康と安全を守るための、これからの労働時間規制を提言する。		
ソーシャルメディア使用が身体的・精神的・社会的・感情的健康、睡眠の質、ボディイメージ、気分に与える影響：21 カ国のエビデンスに基づく系統的文献レビュー	『行動医学研究』 (30 巻 2 号 2025) https://doi.org/10.11331/jjbm.30.67	Web 情報
21 カ国・57 万人以上のデータを分析し、ソーシャルメディア利用が心身の健康に及ぼす影響を検討した系統的文献のレビュー。ストレス、不安、抑うつ、孤独感との関連や、就寝前の利用による睡眠への影響、ボディイメージの不満足感やネガティブな気分の増大などが明らかになった。		