

新ガイドラインで睡眠関連市場は活性化するか

◆健康づくりのための睡眠ガイドラインを9年ぶりに改訂

2023年12月、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（案）を取りまとめた。14年に策定された指針の改訂版で、24年度から開始する健康づくりを推進する施策「健康日本21（第3次）」の睡眠分野の取り組みに活用する。

日本人の15～64歳の1日の睡眠時間は7時間22分と世界平均と比べ1時間以上少ない（OECD調査）。「健康日本21（第2次）最終評価報告書」によれば、20歳以上の男女とも睡眠6時間未満の割合が約4割を占めるうえ、睡眠の質の指標である「睡眠休養感」（睡眠で休養が取れている感覚）も悪化傾向が確認されている。

改訂版は、睡眠の量と質の改善・向上を目指し、「睡眠時間」と「睡眠休養感」に関する推奨事項を「子ども」「成人」「高齢者」と年代別に具体的に示している。14年以降の睡眠に関する最新の科学的知見を踏まえ、食生活、運動などの生活習慣、光・温度・音などの睡眠環境、睡眠に影響を与える嗜好品との付き合い方などを参考情報としてまとめている。例えば、子どもは日光を浴びて体内時計を調節することや、寝室にデジタル機器を持ち込まないこと、成人は6時間以上の睡眠時間を確保し、就寝前の寝酒や喫煙を控え、カフェインの摂取は1日400mg（コーヒー700cc）内とすること、高齢者は長時間の昼寝は避け、寝床にいる時間が8時間以上にならないよう注意し、活動的に過ごすことなどを挙げている。

◆「スリープテック」など睡眠関連の商品・サービスの裾野が拡大している

睡眠関連の商品・サービスは、寝具類や食品・サプリメントといった分野などにも広がっている。近年、注目されているのは、IT・AI技術を活用したスリープテック（SleepとTechnologyを合わせた造語）である。センサーやスマホアプリで睡眠の長さや状態を計測・分析し、睡眠を改善するもので、アップルウォッチやポケモンスリープなどの製品やアプリが相次いで登場している。

健康寿命の延伸はもとより、在宅ワークなど生活様式の変化により健康管理への意識が高まっている。新ガイドラインで健康づくりに不可欠な睡眠への関心や重要性の認識が深まれば、市場はさらに活性化する可能性がある。【新井佳美】