

中新健康：「睡眠離婚」について聞いたことある？

环球时报

health.huanqiu.com

2024-03-22

11:23

来源：中国新闻网

中新網北京、3月21日（韋香惠、常新宇、臧赫）

一人はオーディオブログを聞かないと眠りにつけず、一人はいつも午前3時にトイレに行って時々夢遊病に陥る…このような睡眠の矛盾は、一晩に複数の家庭で夜に発生する。一人は屋根が揺れるほど大きないびきをかき、もう一人は暑すぎて隣で寝ることができなかった。

今年の世界睡眠デーに、中新網健康がパートナー間の「睡眠離婚」をテーマに北京市で街頭インタビューを実施した。

いわゆる睡眠離婚とは、パートナーが同じ屋根の下に住んではいても、同じ部屋では寝ていないことを指しており、米国や日本などの国では既に関連研究がなされており、中国のソーシャルメディアでもまた「別室で寝る」ことが議論のテーマとなっている。

少し前に関連機関が発表した世界的な睡眠調査の報告書では、中国では、回答者の70%が毎晩推奨される「健康的な睡眠といわれる8時間」未満の睡眠をとっており、回答者の10人中3人が睡眠の質に不満を抱いていると示された。

調査では、焦慮(52%)と仕事のプレッシャー(43%)が中国人の睡眠の質を低下させる主な原因であり、18~44歳の回答者中、10人中6人が夜中に起きていることが示された。

たとえば、ある著名キャスターが今年の結婚記念日に伴侶と別部屋で寝た経験を微博でシェアした。「私たちは別部屋で寝るため、寝る前の時間がとても儀式的になっちゃいました」と彼女は語る。

「睡眠はとても大切で、よく眠れないと気分的に大きな影響があります。」ある若い女性は、中新健康のインタビュー時に、現在伴侶の睡眠に悩んでいるわけではないが、お互いのQOLを考えれば別部屋で寝てもよいかもと認めた。

独立した空間でお互いの睡眠の質を高め合う、或いは現代人が進んで「睡眠離婚」を選択する原因かもしれないが、もし睡眠の矛盾を根本的に改善したいのなら、まず潜在的睡眠疾患排除の必要があるのかもしれない。

北京市海淀医院神経科の周正宏主治医は、米国睡眠医学会のデータによると、約3分の1のカップルが別室で寝るほうを選んでいると中新健康に語った。

彼女は、こんな状況が現れてきている原因として、夫妻の睡眠スケジュールが異なっていたり、一人が夜の睡眠呼吸障害などの症状を抱えていたりすることが挙げられると述べている。

周正宏医師は、夫妻に睡眠に関する不一致がある場合、先ず行うべきは、潜在的な睡眠疾患の排除あるいは治療だと提案する。「睡眠問題の多くは実際睡眠障害により引き起こされているのです。」

インタビュー中、多数の人が、医学的に閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSA)と呼ばれるいびきの問題について言及しており、治療せずに放置していると高血圧や心臓病、2型糖尿病、うつ病などの問題を引き起こすおそれがある。

前述世界睡眠調査報告書によると、閉塞性睡眠時無呼吸症候群は、一種の慢性疾患であり、患者の喉の筋肉が緩んでしまうことで空気の流れが制限され、一晩中呼吸停止を繰り返すことになる。調査対象者中、世界中で57%の人がこの種の疾病を認識していたが、診断を受けたのは僅か26%であった。

近年、『健康中国2030』計画概要の推進と中国医療レベルの急速な発展に従い、中国人の睡眠時無呼吸

症候群に関する意識もまた徐々に高まってきている。

さらに、人々の睡眠の質に影響を与える疾病には、レストレスレッグス症候群、別名むずむず脚症候群或いは多動性脚症候群とも呼ばれるものがある。臨床症状は通常、夜間睡眠中に両下肢に極度の不快感が現れ、患者をして絶えず下肢を動かしたり地面を歩いたりすることが余儀なくされ、重度の睡眠障害が現れることになる。この病気は生命に害を及ぼすものではないが、患者の **QOL** に深刻な影響を与える。

周正宏医師は、睡眠障害を起こす原因は数多くあるが、別室で寝ることがパートナー間の関係に影響を与えることを示すデータはないとしている。二人がどれほど仲良しでも、体の健康が第一なのだ。(完上)

<https://health.huanqiu.com/article/4H4pV4zf4GZ>

Have you heard of “sleep divorce”?

Global Times

health.huanqiu.com

2024-03-22

11:23

Source: China News Network

China News Net, Beijing, March 21 (Wei Xianghui, Chang Xinyu, Zang He)

One was snoring so loudly that the roof might be shaking; the other felt so hot that he couldn't sleep next to the person; One night has to listen to audio blogs to fall asleep, the other always goes to the bathroom at 3 a.m., and occasionally sleepwalks... Such sleep contradictions appear in more than one family at night.

This year's World Sleep Day, China News Net Health Reporter conducted an interview on the streets of Beijing on the topic of “sleep divorce” between partners.

The so-called sleep divorce refers to partners living under the same roof but not sleeping in the same room. There have been relevant studies in the United States, Japan and so on, and there are also discussions on "sleeping in separate rooms" on Chinese social media.

A global sleep survey report released by relevant agencies not long ago showed that, in China, 70% of respondents sleep less than the recommended "8 hours of healthy sleep" every night, and 3 out of 10 respondents are dissatisfied with the quality of their sleep.

The survey showed that anxiety (52%) and work pressure (43%) are the main reasons for poor sleep quality among Chinese people, among respondents aged 18-44, 6 in 10 reported staying awake at night.

For example, on her wedding anniversary this year, a well-known newscaster shared her experience of sleeping in separate rooms with her partner on Weibo. She said, “Because we sleep in separate rooms, the time before going to bed becomes very ritualistic.”

“Sleeping is a big deal. If you don't sleep well, your mood will be greatly affected.” A young woman said in an interview with China News Health that though she is not currently troubled by her partner's sleep, she admitted that for the sake of each other's quality of life, she would not mind sleeping in separate rooms.

Improving each other's sleep quality through independent spaces may be the reason why contemporary people are willing to choose “sleep divorce”, but if we want to fundamentally improve sleep contradictions, perhaps we should first rule out potential sleep diseases.

Zhou Zhenghong, an attending physician at the Department of Neurology at Beijing Haidian Hospital, told Sino-Singapore Health that data from the American Academy of Sleep Medicine shows that about one-third of couples choose to sleep in separate rooms. She said that the reasons for this situation include the husband and wife having different sleep schedules and one party having some symptoms of sleep disordered breathing at night.

Zhou Zhenghong suggested that if a couple has sleep conflicts, the first thing they should do is to rule out or treat potential sleep diseases. “There are a lot of sleep problems that are actually caused by sleep disorders.”

During the interview, many people mentioned the problem of snoring, which may be medically referred to as obstructive sleep apnea (OSA), if left untreated, it can cause problems such as high blood pressure, heart disease, type 2 diabetes, depression, and more.

The above-mentioned Global Sleep Survey report shows that obstructive sleep apnea is a chronic disease in which the patient's throat muscles relax to the point of collapse, thereby restricting airflow and causing repeated cessation of breathing throughout the night. Of those surveyed, 57% globally were aware of the disease, but only 26% had received a diagnosis.

In recent years, with the advancement of the "Healthy China 2030" planning outline and the rapid development of China's medical level, the Chinese people's awareness of sleep apnea has gradually increased.

In addition, diseases that affect people's sleep quality include restless legs syndrome, also known as restless legs syndrome. The clinical manifestations are usually extreme discomfort in both lower limbs during sleep at night, forcing patients to constantly move their lower limbs or walk on the ground, leading to severe sleep disorders. Although the disease is not harmful to life, it seriously affects the patient's quality of life.

Zhou Zhenghong said that there are many causes of sleep problems, but there is no data to show that sleeping in separate rooms will affect the relationship between partners. No matter how you get along, your health should come first. (End)

..... 以下是中国語原文

中新健康 | 你听说过“睡眠离婚”吗？

环球时报 health.huanqiu.com 2024-03-22 11:23 来源：中国新闻网

中新网北京3月21日(韦香惠 常新宇 臧赫)一个打鼾，呼噜声震得房顶似乎都在晃；一个体热，挨着实在睡不着；一个晚上要听音频博客才能睡，一个总是凌晨3点上厕所，偶尔还会梦游……这样的睡眠矛盾，出现在不止一个家庭的夜间。

今年世界睡眠日，中新健康在北京街头进行了一场关于伴侣之间“睡眠离婚”话题的采访。

所谓睡眠离婚，指的是伴侣处于同一屋檐下，但不睡在一个房间，在美国、日本等国家已经有相关研究，在中国的社交媒体上，也有关于“分房睡”的话题讨论。

不久前相关机构发布的一项全球睡眠调查报告显示，在中国，有70%的受访者每晚睡眠时间低于建议的“8小时健康睡眠”时长，每10位受访者中就有3位对自己的睡眠质量不满意。

这项调查显示，焦虑(52%)和工作压力(43%)是导致中国人睡眠质量差的主要原因。在18-44岁的受访者中，每10位中就有6位表示曾彻夜难眠。

比如某知名主持人就在今年她的结婚纪念日这天，在微博上分享了她和伴侣之间分房睡的心得。她说，“因为分房睡，所以睡觉前的时光变得很有仪式感。”

“睡觉是件大事，如果睡不好，情绪会受到很大的影响。”一位年轻的女士在接受中新健康采访时说，尽管她现在还没有受到另一半的睡眠困扰，但她坦言，为了彼此的生活质量，不介意分房睡。

通过独立的空间来提高彼此的睡眠质量或许是当代人愿意选择“睡眠离婚”的原因，但如果要从根本上改善睡眠矛盾，或许首先应该排除潜在的睡眠疾病。

北京市海淀医院神经内科主治医师周正宏向中新健康介绍，美国睡眠医学会有数据显示，约三分之一的夫妻会选择分房睡。她表示，出现这一情况的原因有夫妻双方睡眠作息不同、一方在夜间存在一些睡眠呼吸紊乱的症状等。

周正宏建议，如果夫妻双方存在睡眠矛盾，首先应该做的是排除或治疗潜在的睡眠疾病。“有很多睡眠问题实际上是由睡眠障碍疾病所引起。”

采访中，许多人都提到了打呼噜的问题，在医学上可能是阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)，如果不及及时治疗，会引起高血压、心脏病、2型糖尿病、抑郁症等问题。

上述全球睡眠调查报告显示，阻塞性睡眠呼吸暂停是一种慢性疾病，患者的喉部肌肉会松弛到塌陷的程度，从而限制气流，导致整夜反复停止呼吸。在调查对象中，全球 57% 的人知道这种疾病，但只有 26% 的人得到了诊断。

近年来，随着“健康中国 2030”规划纲要的推进和中国医疗水平的快速发展，中国人对睡眠呼吸暂停的认知也在逐步提升。

此外，影响人们睡眠质量的疾病还有不宁腿综合症，又称多动腿综合征或不安腿综合征。临床表现通常为夜间睡眠时，双下肢出现极度的不适感，迫使患者不停地移动下肢或下地行走，导致患者出现严重的睡眠障碍。该病虽然对生命没有危害，却严重影响患者的生活质量。

周正宏表示，造成睡眠问题的原因有多方面，但尚无数据表明，分房睡会影响伴侣之间的关系。无论双方以何种方式相处，身体健康应该放在第一位。(完)

20240322G「睡眠離婚」について聞いたことある？(環球網)