



知っておきたい睡眠の特徴

寝ることができる時間には限りがある

一晩に寝ることができる時間には限りがあります。

例えば、明日に備えて長く休もうと早く寝床についても、なかなか寝付けない、途中で目が覚めてしまったなんて経験をしたことはありませんか？

身体が必要とする睡眠時間以上に眠りをとろうと床の上で長く過ごすと、「寝付くまでに長く時間がかかる」「途中で目が覚める時間(回数)が増える」「熟睡感が減る」等、眠りの質が低下することが分かっています。

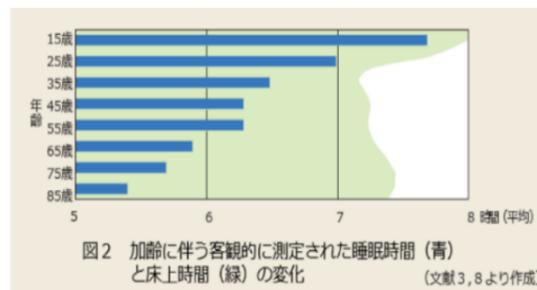
check 休日にいつもの睡眠時間プラス 2 時間以上の寝だめ習慣がある人は、平日の睡眠時間が不足しているサインです。

寝だめは、平日の睡眠時間プラス 1 時間程度にしましょう

必要な睡眠時間は年齢によっても変化する

夜間に実際に寝ることのできる時間は、加齢とともに減っていくことが分かっています。さらに、高齢になるほど寝床で過ごす時間は必要な睡眠時間と比べ過剰になる傾向があります。

体が必要とする睡眠時間よりも長く寝床で過ごす、かえって途中で目が覚めやすくなり、休養感が得られにくくなります。



※「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」厚生労働省
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001293141.pdf>)から引用

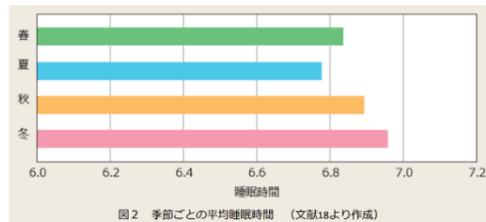
check 成人においては、おおよそ 6~9 時間が適正な睡眠時間と考えられ、1 日の睡眠時間は、少なくとも 6 時間以上確保できるようにしましょう。

必要な睡眠時間は季節によっても変化する

夏季に比べて冬季の方が 10~40 分程度、睡眠時間が長くなります。

この理由として、日の出から日の入りまでの時間や高温・多湿な寝室環境が関係していると考えられています。

夏季は睡眠時間が他の季節と比べて短く、寝つきや眠りの持続が他の季節よりも難しくなることが示されています。



※「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」厚生労働省
(<https://www.mhlw.go.jp/content/001293141.pdf>)から引用

睡眠障害や更年期が隠れていることも

眠れない、眠っても休養感が無い、日中の眠気など睡眠に関する症状は、「睡眠環境や生活習慣、嗜好品」によるものと「睡眠障害」が潜んでいる可能性もあります。

また、女性の体は「月経」「妊娠・出産」「閉経」を通して、大きなホルモン変化にさらされています。それに伴い睡眠も変動をきたしやすいのです。月経前には日中の眠気、妊娠中には日中の眠気や不眠、出産後は睡眠不足、そして更年期には不眠になりやすいという特徴があることを知っておきましょう。



すぐにできる！ 快適な眠りを得るためのヒント

健康づくりに大切な要素として、「栄養・食生活」、「身体活動」、「禁煙」、「節酒」がまず注目されますが、適切な睡眠も同様に重要な要素です。睡眠を十分にとることができないと、日中の活動に影響を与えるだけでなく、様々な病気の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まります。しかしながら、日々の生活の中で睡眠時間はなにかと犠牲になりがちです。睡眠の不調を放置すると私たちの健康を大きく害します。1日の約1/3を寝て過ごしているからこそ、もっと睡眠に目を向け、睡眠について知ることで、自分に合った睡眠習慣や環境づくりにつなげてほしいと願います。日常的に十分な睡眠がとれるようになることで、心身の健康維持・増進に繋がられるよう、生活習慣や睡眠環境を振り返ってみましょう。



「睡眠」とは

健康維持・増進に不可欠な**休養活動**！！

- ・日中の活動で生じた心身の疲労を回復させる機能
- ・成長や記憶(学習)の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能

「睡眠休養感」が大切！！

朝目覚めた時の睡眠休養感が、良い睡眠の指標になります。

良い睡眠のためには、**十分な睡眠時間の確保、睡眠により休養感が得られること**
この2つが確保されることが重要です。

あなたの睡眠は十分ですか？ 睡眠不足が続くとどうなる？

睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼びます。平日の睡眠不足(睡眠負債)を、休日に取り戻そうと長く眠る「寝だめ」の習慣を持つ人も少なくありません。しかし、休日に寝だめをすることで、起床時間が大きく遅れ、体内時計※が混乱します。これを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)」と呼び、平日と休日を繰り返すたびに体内時計のずれが生じます。

※生物は地球の自転による24時間周期の昼夜変化に同調し、おおよそ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。これを体内時計と呼びます。

慢性的な睡眠不足と頻回に体内時計のずれが生じることによって、休養感が低下し、様々な健康への悪影響が報告されています。

気分障害、情緒不安定、うつ病など、精神疾患の再発リスク・発症リスクの上昇

肥満や糖尿病、高血圧等、生活習慣病の発症リスクの上昇・症状の悪化

記憶力・学習力、作業効率の低下

注意力、判断力の低下

脳血管障害、心血管系疾患の発症リスクの上昇・症状の悪化

免疫力の低下

あなたは大丈夫？睡眠の質を下げる行動をやっていませんか？

今日からできる睡眠休養感を上げるための工夫

1 日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くする

朝 朝目覚めたら部屋に朝日を取り入れましょう

起床後に、朝日の強い光を浴びることによって体内時計がリセットされ、睡眠と覚醒のリズムが整います。



昼 日中はできるだけ日光を浴びましょう

日中にできるだけ日光を浴びるように心がけることで、夜間に睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌量が増加し、体内時計が調整され、スムーズな寝入りが期待できます。



部屋に光を入れましょう

夜 室内照明を弱くして、できるだけ暗い環境を作りましょう

就寝の約2時間前から睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が始まります。就寝前に照明やスマートフォンの強い光を浴びると、催眠効果のあるメラトニンの分泌が抑えられてしまい、体内時計が遅れ、寝つきにくくなります。



できるだけ暗くしましょう



check 寝室の照明はできるだけ暗くスマートフォンなどを持ち込まないことが大切です。

同じ光の強さであっても、短波長光域に属するブルーライトが最も強く体内時計に影響を及ぼすことがわかっています。また、寝ている間は低い照度でも中途覚醒時間を増加させ、睡眠効率を下げることが報告されており、寝室の照明を配慮することは、眠りに入った後の睡眠の質にも重要と考えられています。

2 嗜好品は要注意

カフェイン 夕方以降はカフェインを控えめに！
1日のカフェイン摂取量の合計は400mgを超えないようにしましょう！

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、睡眠の質を低下させる可能性があります。個人差がありますが、血液中のカフェイン濃度が半分に減るまでに約3~7時間を要しますので、就寝時間に合わせて摂取するようにしましょう。ただし、1日に摂取するカフェイン量が増えれば増えるほど、睡眠へ影響すると示されていますので、コーヒーなら1日2~3杯程度にしましょう。

眠気覚ましの為の慢性的なカフェイン摂取では、効果が減弱し、量が増えるなど依存を生じるので注意が必要です。

check 茶類のカフェインは茶葉に含まれるため、茶葉を使用しない麦茶、そば茶、黒豆茶、とうもろこし茶、その他カフェインを含まないハーブティーに置き換えるのも良いでしょう。

飲料中のカフェイン量	
食品名	カフェイン含量 (単位mg)
ドリップコーヒー (マグカップ1杯200mlあたり)	120
インスタントコーヒー (1杯分2g使用した場合)	80
玉露 (カップ1杯150mlあたり)	240
せん茶、ほうじ茶、ウーロン茶 (香カップ1杯150mlあたり)	30
紅茶 (カップ1杯150mlあたり)	45
玄米茶 (カップ1杯150mlあたり)	15
栄養ドリンク・エナジードリンク (商品1本あたり)	36~150

※日本食品標準成分表・農林水産省HPより

アルコール 晩酌は控えめにし、寝酒はしない

一時的には寝つきを良くし、睡眠前半では深い睡眠が増加しますが、睡眠後半では睡眠が浅くなり、飲酒量が増えるにつれて中途覚醒回数が増加することが報告されています。

また、お酒には利尿作用があるので、トイレに起きてしまうことが多くなります。さらに寝酒を続けるうちに依存や耐性ができ、アルコールを飲まないときによく眠れない状態に至る可能性があります。

ニコチン 禁煙を目指しましょう

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があります。そのため睡眠前の喫煙は、寝つきの悪化、睡眠効率の低下、睡眠の途中で目覚めやすくし、深い睡眠を減少させます。



3 温度や音など寝室の環境を整える

体温 就寝前に体を温めて、寝つきやすい温度環境を作りましょう

深部体温は24時間周期で変動しており、夜間の睡眠時には低下します。寝る前に入浴することで、体の深部体温が下がりやすくなり、寝つきやすい状態になります。また、入浴によって副交感神経が優位となり、心身の緊張をほぐすリラクゼーション効果が影響を与えていると考えられています。

check 就寝の1~2時間前に入浴が、寝つきをスムーズにします。



音 できるだけ静かな環境で寝ることを心がけましょう

騒音は睡眠の質を低下させ、深い睡眠が得にくくなります。



室温 エアコンなどを使って適温を保ちましょう

夏は寝室の室温が高いと睡眠時間が短く、冬は寝る前に過ごす部屋の室温が低いと眠りにつきにくくなります。夏は寝室を涼しく維持し、冬は就寝前にできるだけ温かい部屋で過ごすことも重要です。



check 冬の寒さについては、心疾患や脳卒中を予防する観点からも、WHO 住環境ガイドラインでは冬の室温を18℃以上にすることを推奨しています。

4 運動、食事などの生活習慣を整えよう

運動 日中に適度な運動習慣を身につけましょう

睡眠は、日中に消耗した体力等を回復する役割があります。日中に体を動かし疲労を感じることで、寝つきやすく、中途覚醒が減少することで、睡眠時間の確保や睡眠の質を高めます。成人では、中強度以上の身体活動をできるだけ長く行うことが睡眠改善に有効です。

check 寝る前2~4時間の運動は避けましょう

※中強度の運動：息が弾み汗をかく程度。散歩や屋外でのウォーキング、掃除機をかける、雪かきなど。



朝食 しっかり朝食を摂りましょう

朝食には朝日を浴びることと同様の体内時計の調整をする働きがあります。朝食を欠食すると体内時計がしだいに遅れ、寝つきの悪化から睡眠不足が生じやすくなり、休養感の低下と関連することが分かっています。

check 就寝直前の夜食・間食は控えましょう

朝食の欠食と同様に、翌朝の睡眠休養感や睡眠の質を低下させることが分かっています。



それでも眠れない時は…

●就寝前にリラックスする時間を作りましょう

スムーズに寝付くためには、感情の高ぶり、脳の興奮を鎮めることが大切です。

寝床に就く1時間前には家事や仕事などに追われず、リラックスする時間をつくりましょう。

●無理に眠ろうとせず、一旦寝床を離れて眠気を感じたら寝床に戻りましょう

睡眠時間や寝床に就く時間にこだわり過ぎると、眠気が無いにもかかわらず無理に寝ようとするので、寝つけないことを必要以上に悩んだり、考え事をしてしまったり、かえって脳の興奮が高まり、余計に寝つけなくなることがあります。

スムーズに眠りにつくために、自分に合った就寝前のリラックス方法を見つけておきましょう！

check 生活習慣や睡眠環境、嗜好品のとり方を見直しても症状が続く、日中の生活に影響しているときは、睡眠障害の可能性も考えられるので、念のため医療機関でご相談いただくことをお勧めします。

