

健康一口メモ

～健康対策と睡眠・休養～

今の睡眠に満足していますか？

2020年9月号

現代生活はシフト勤務や長時間通勤、インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険が多くあります。睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

1. 睡眠の役割

睡眠は、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は以下の不調につながります。睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は **21.7%** であり、特に30歳代、40歳代ではその割合は30%以上となっています。(平成30年度国民健康・栄養調査より)



2. 適切な睡眠時間

睡眠時間は個人差もあるものの、6時間以上8時間未満が平均的で、日中に眠気が起こらないことがあなたの適正な睡眠時間の目安と考えられています。必要な睡眠時間以上に長く睡眠をとったからといって健康になるわけではありません。適正な睡眠時間は年齢によって異なり、一般的に年齢が高くなるにつれて、その時間は短くなる傾向にあります。また、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなるといった変化もあります。



6時間未満の者の割合は、男性 **36.1%**、女性 **39.6%** であり、性・年齢階級別にみると、男性の 30～50歳代、女性の 40～60歳代 では4割を超えています。(平成30年度国民健康・栄養調査より)

3. 質の良い睡眠とは

睡眠は主観的な満足感が重要となってきます。以下のチェックリストからご自身の睡眠が質の良いものか確認してみましょう。

- 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりしている。
- 必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせる。
- 途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる。
- 朝は気持ちよくすっきりと目覚める。
- 目覚めてからスムーズに行動できる。
- 寝床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる。
- 熟睡感が得られる。
- 日中、過度の疲労感がなく満足感が得られる。

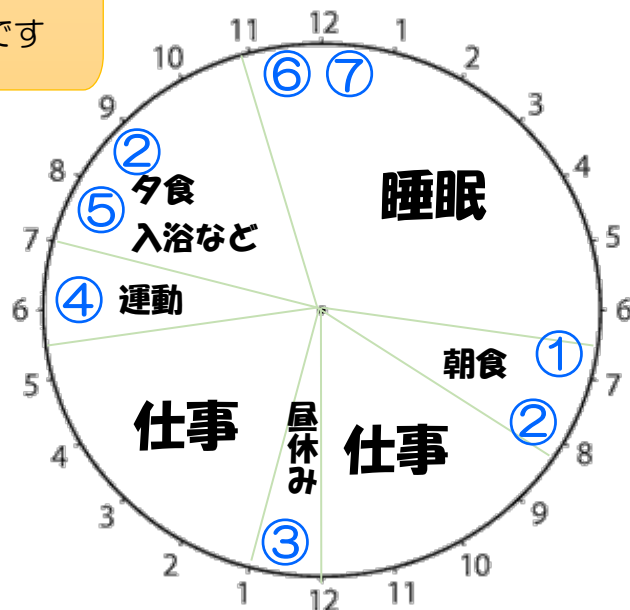


4. 質の良い睡眠をとるためには

睡眠も生活習慣のひとつであり
質の良い睡眠を得るためには、
規則正しい生活を送ることが大切です



質の良い睡眠のための1日の例



① 朝、起床後に光を浴びる

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びると、24時間よりも長い周期の体内時計のずれをリセットすることができます。夜は家の照明の光でも体内時計が遅れてしまいます。夜の照明は控えめにして、朝起きたらカーテンを開けて自然の光を浴びましょう。

また、休日にいつもより起床時間が遅くなると、体内時計のリセットがうまく行えず夜の睡眠の準備が遅くなり、さらに休日後の起床を困難にさせることとなります。休日でも平日と同じ時間に起き、朝の光を浴びるようにしましょう。

② 規則正しい食生活

朝食はしっかりとして、日中に活動するためのエネルギーを補給しましょう。寝る前の食事は消化活動で睡眠が妨げられるので控えて、規則正しい食生活を送りましょう。



就寝前にリラックスすることは入眠を促すために有効です。アルコールは入眠を
一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなく
なります。かえって睡眠の質を悪化させるため、寝酒は控えましょう。



また、就寝3～4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。これは、主にカフェインの覚醒作用によるもので、この作用は3時間程度持続します。利尿作用もあるため、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインはコーヒーだけでなく、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれます。

③ 昼寝を有効に活用する

午後に眠気がある場合には15分程度の昼寝をすることで夜によく眠れるようになることがあります。高齢者の場合は30分程度の昼寝がよいとされています。夜の睡眠を阻害しないためにも昼寝は午後の早い時間にとることがおすすめです。

④ 運動習慣を持つ

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。速歩や軽いランニングなどの運動習慣を持つことで寝つきがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。運動は、寝る3時間くらい前の夕方から夜にかけて行うと、一時的に上がった脳の温度が寝床に入る時に下がってスムーズな睡眠が得られやすくなります。寝る直前の激しい運動は身体が興奮して眠れなくなるので避けましょう。

⑤ 寝る2～3時間前の入浴

入浴は体温を一時的に上げるので運動と同じように寝つきを良くし、深い睡眠を得る効果があります。38度のぬるま湯では25～30分の入浴、42度の熱めのお湯では5分程度の入浴、または約40度のお湯で半身浴をするのがおすすめです。体調や好みに合わせた入浴スタイルを選びましょう。

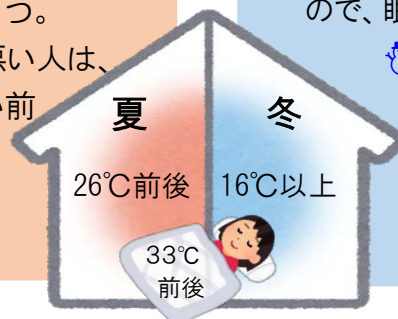
⑥ よく眠れる寝具を選ぶ

深い眠りを保つために身体は発汗しているので、吸湿、放湿性がよく、保温性の良い寝具を選びましょう。敷布団やマットは適度に硬く、身体が沈み込みすぎないもの、掛布団は身体にフィットしやすく軽いものを選びましょう。枕は首や肩への負担が少ない自分にあった硬さ、高さで安定感のあるものがよいでしょう。

⑦ 室内環境を整える

室内の温度、湿度は季節に応じて適切に保たれていること、静かで暗い環境が質の良い睡眠をもたらします。室温は夏場では26℃前後、冬場では16℃以上が適温といわれています。寝床内気象（寝具と人との間にできる空間の温度や湿度のこと）は33℃前後、湿度は50%前後、睡眠を邪魔しない光と音の刺激の程度の環境を整えましょう。

- ⚡ 気温が下がってもすぐには寝具の温度が下がらないので、寝床に入る前からエアコンなどで温度を調整しましょう。
- ⚡ エアコンを長い時間使いたくないときでも、少なくとも寝ついてから3時間くらいは26度以下にしておきましょう。
- ⚡ 朝の暑さで寝起きの気分が悪い人は、目覚める30分～1時間くらい前からエアコンが入るように、タイマーをセットしましょう。



- 🧥 ナイトガウンを1枚着て寒くない程度
- 🧥 電気毛布や湯たんぽで事前に布団の中を温めておきましょう。
- 🧥 ただし、電気毛布をつけたまま眠ると、睡眠中の自然な体温変化が妨げられるので、眠るときにはスイッチを切りましょう。
- 🧥 冬は湿度が低いため肌や喉が乾燥し、風邪や病気へのリスクが高まるため湿度にも注意しましょう。

5. いつもと違う睡眠には、要注意！

睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。以下の症状が続く場合は専門家に相談しましょう。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止
- 手足のびくつき、むずむず感や歯ぎしり
- 眠っても日中の眠気や居眠りがあり、日中の生活に悪い影響がある。
- 睡眠についての悩みがあり、自らの工夫だけでは改善しないと感じたとき

参考)・厚生労働省「eヘルスネット」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart-summaries/k-01>

• 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>

• 健康長寿ネット「質の良い睡眠と効果」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-suimin/shitsunoyoisuimin-koka.html>

発行/2020年9月

公益財団法人三重県健康管理事業センター