

健康一口メモ

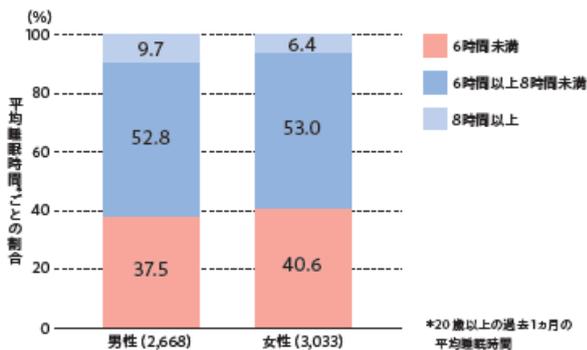
～良い睡眠について～

2025年1月

睡眠は、心身の健康を維持し生活の質を高めるために重要なものです。今回は、日本人の睡眠の特徴と良い睡眠の確保に必要な生活習慣や環境についてまとめました。

日本人の睡眠状況と良い睡眠のポイント

日本人の睡眠時間¹⁾



必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当といわれています。ところが、日本人の睡眠時間は短く、約4割の人が6時間未満と回答しています。

1) 厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告

成人

- ・20～59歳の世代で、睡眠時間が6時間未満の人が多い
- ・40～64歳の世代では、睡眠不足傾向が顕著である
- ・女性は、月経、妊娠、育児、閉経に関連したホルモンの変動で、睡眠障害や睡眠の質の低下など睡眠の変化がおこることがある
- ・睡眠障害を伴う病気が潜んでいることがある



良い睡眠のポイント

- ・個人差はありますが、6～8時間の睡眠時間を確保しましょう。
- ・眠れない、眠っても休養が取れた感じがしない、日中の眠気などの症状が続き、日中の生活に影響を及ぼす場合には、早めに医療機関へ相談しましょう。

高齢者

- ・高齢世代は、睡眠時間が長くなる傾向にある
- ・睡眠・覚醒リズムを司る体内時計の加齢性変化の影響から昼夜のメリハリが低下しやすい



良い睡眠のポイント

- ・床上時間(床にはいつている時間)を8時間以上にならないようにしましょう。
- ・長時間の昼寝は避け、日中は活動的に過ごしましょう。

注意

～「寝だめ」について～

平日の睡眠不足を、休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」をしても、慢性的な睡眠不足を解消することはできません。また、「寝だめ」は起床時刻に大きなずれを生じさせ体内時計を混乱させたり、肥満や糖尿病、脳疾患、心疾患、うつ病のリスクとなることも報告されています。

休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインであり、平日に十分な睡眠時間が確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります。

睡眠による休養感を高める工夫

規則正しい生活習慣

夜ふかしや不規則な就寝時刻、不規則な食事のタイミングなどの生活習慣の乱れは、睡眠不足を招くだけでなく、体内時計を乱します。

適度な運動習慣

日中に身体を動かし、適度な疲労を感じることで、入眠の促進や中途覚醒が減少します。

(運動のタイプ)

ウォーキング、ジョギング
軽い筋トレ、ヨガ



(運動のタイミング)

就寝の2~4時間前まで

嗜好品に気をつける

嗜好品は摂取の仕方を誤ると、睡眠に悪影響を及ぼすことがあります。



カフェイン

寝つきの悪化、中途覚醒を増加させます。

(コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなど)



アルコール

一時的には寝つきを促進させますが、中途覚醒の回数を増加させます。



タバコ

寝つきの悪化、中途覚醒の増加や深睡眠を減少させます。

これらの嗜好品は、就寝前には控えましょう。

寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは、「光・音・温度」です。良い睡眠のために寝室の環境を見直しましょう。

光

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。



スマホやタブレットは寝室には持ち込まずできるだけ部屋を暗くして眠りましょう。



音

騒音は眠りを妨げます。できるだけ静かな環境で眠りましょう。

温度

快適と感じられる室温の維持を心がけましょう。就寝前に、入浴して体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。



睡眠習慣を改善しても、眠りの問題が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

参考) 良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと:厚生労働法 (<https://e-kennet.mhlw.go.jp>)
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>)