

# 健康づくりを

応援  
したい!

第 19 回

## 「よい睡眠」をとるために



村上 友理  
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

### ★「よい睡眠」とは

「よい睡眠」というと、どのようなことを思い浮かべますか？ よい睡眠には、量と質が重要とされています。すなわち、長すぎず短かすぎない睡眠時間を確保し、目覚めた時に休まった感覚（睡眠休養感）が得られていることがよい睡眠の目安となります。

よい睡眠は、脳・心血管、認知機能、精神的な健康等の維持・増進に役立ち



ます。また、よい睡眠には、疲労回復、記憶・学習の定着を促すなどのメリットがあります。

### ★睡眠不足による悪影響

睡眠不足により、肥満、心血管疾患、脳血管障害、うつ病等の発症リスクが高まります。さらに、睡眠不足による眠気や疲労は、注意力や判断力の低下を招きます。

数日にわたって睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と言います。平日の睡眠負債を解消するため

に、休日に「寝だめ」をすることで就寝・起床の時間にズレが生じていることを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と呼びます。それによる体内時計のズレも、肥満、生活習慣病、うつ病等の発症リスクにつながります。

### ★よい睡眠のためにできること

#### ・睡眠時間

成人では、6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保できるとよ

いでしょう。

#### ・寝室の環境

光、温度、音が重要です。朝日を浴び、夜は暗い環境にすることで、快適な室温を保つこと、静かな環境で寝ることを心がけましょう。

#### ・日中の運動・身体活動

日中からだを動かして適度な疲労を感じることで寝つきが改善し、途中で起きてしまう中途覚醒の防止にもつながります。

#### ・嗜好品

飲酒や喫煙は睡眠の質を悪化させます。また、コーヒーや栄養ドリンクなどに含まれるカフェインは眠りを浅くします。就寝前には控えましょう。

#### ・リラックス

就寝時はリラックスすることが大切です。アイマスク、アロマ、静かな音楽等、自分に合った方法を探してみよう。寝床に入ってから20分以上眠れない場合、寝床を出て暗い場所でのんびり過ごし、眠気を感じたら戻ってみてください。

### ★それでも休まらない時には

よい睡眠のために工夫しても睡眠休養感が得られない時には、不眠症等の睡眠障害や、うつ病等の可能性も考えられます。

睡眠についてのお悩みが続く場合には、医療機関にてご相談ください。

#### 参考文献

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>  
厚生労働省「よい睡眠のためにできることから始めよう」<https://www.mhlw.go.jp/content/001288005.pdf>  
厚生労働省「よい目覚めはよい眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」[https://kenet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis\\_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf](https://kenet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf)