

健康づくりを

応援
したい!

第19回

「よい睡眠」をとるために

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



村上 友理
本会保健師



★ 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

と言います。平日の睡眠負債を解消するためには、休日に「寝だめ」をすることでも就寝・起床の時間にズレが生じていることを「ソーシャルジエットラグ（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。

★ 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不足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。

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ましょう。寝床に入つて20分以上眠れないと場合、寝床を出て暗い場所でゆったり過ごし、眠気を感じたら戻つてみてください。

「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、量と質が重要と言われています。すなわち、長すぎず短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、心血管系疾患、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は、休日に「寝だめ」をすることでも就寝・起床の時間にズレが生じていることを「ソーシャルジエットラグ（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。

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。

★ 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、快適な室温を保つこと、静かな環境で寝るなどを心がけましょう。

・寝室の環境

室内に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。

・日中の運動・身体活動

日中に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ましょう。寝床に入つて20分以上眠れないと場合、寝床を出て暗い場所でゆったり過ごし、眠気を感じたら戻つてみてください。

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/stf/seisaku-attach/001305530.pdf>
厚生労働省「良い睡眠のためにできることから始めよう」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-attach/001288005.pdf>
厚生労働省「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」https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf