

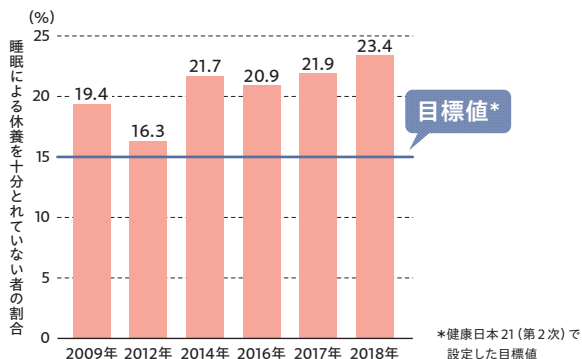


良い目覚めは良い眠りから  
知っているようで知らない睡眠のこと

# 日本人の睡眠の状況

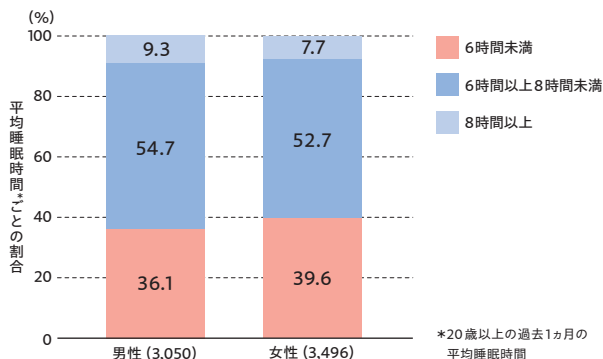
睡眠により休まった感覚（休養感）は適切な睡眠の目安ですが、国の調査では睡眠による休養が十分とれていない人の割合は2割程度であり、年々増えているようです<sup>1)</sup>。

### 睡眠による休養がとれていない人の割合<sup>1)</sup>



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でしょう。ところが、日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています<sup>1)</sup>。

### 日本人の睡眠時間<sup>1)</sup>



1) 厚生労働省、平成30年国民健康・栄養調査報告

# 過去1カ月の睡眠について 振り返ってみましょう

睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？	はい	いいえ
日中に倦怠感や眠気を感じることがありますか？	はい	いいえ
眠気で日中の生活に支障が出ることはありませんか？	はい	いいえ
起床時刻・就寝時刻は平均して何時ごろですか？	起床 ( )時	就寝 ( )時
実際に眠っている時間以外に寝床で長時間過ごすことはありますか？	はい	いいえ

ひとつでも「はい」と答えた方、睡眠時間が6時間未満の方は適切な睡眠がとれておらず、体や心の健康を損なっているかもしれません。

3～6ページを確認

なかなか寝付けない、もしくは寝付いても途中で目が覚めてしまうことがありますか？	はい	いいえ
---	----	-----

「はい」と答えた方はストレスなどが原因で不眠の症状が現れているかもしれません。

7ページを確認

睡眠中に窒息感やあえぐような呼吸を自覚することはありますか？	はい	いいえ
最近体重が増えたことで激しいいびきをするようになりましたか？	はい	いいえ
肥満、高血圧、糖尿病の治療を受けている、または指摘されたことはありますか？	はい	いいえ

ひとつでも「はい」と答えた方は睡眠時無呼吸症候群などの睡眠中の呼吸にかかわる病気の可能性があります。適切な治療をすることで他の病気の危険性を減らすことができるため、医療機関への相談をおすすめします。

8ページを確認

睡眠薬がわりに寝酒を飲むことがありますか？	はい	いいえ
就寝前に喫煙をしたり、カフェインを摂ることがありますか？	はい	いいえ

ひとつでも「はい」と答えた方は運動習慣や就寝前の行動を見直すことで、眠りが改善するかもしれません。十分な休養をとるためには適切な生活習慣や環境が必要です。

9～12ページを確認

# 適切な睡眠とは

## 睡眠による休養感が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされているからです。



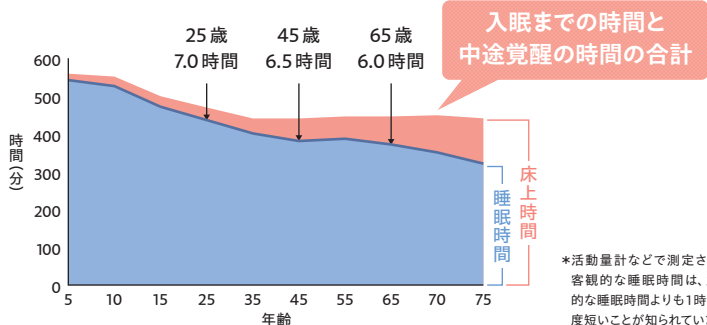
### 休養感を高めるために

- 適度な睡眠時間を確保する
- 睡眠を妨げる要因、睡眠にかかわる習慣的な行動や環境を見直す

## 必要な睡眠時間は年齢とともに少なくなる

必要な睡眠時間は加齢とともに減っていきませんが、寢床で過ごす時間(床上時間)は高齢になるほど長くなる傾向があります。体が必要とするよりも長く寢床で過ごす、途中で目が覚めやすくなる結果、休養感が得られにくくなります。自分にとって必要な睡眠時間を把握し、それに合わせて寢床で過ごす時間を見直しましょう。

### 客観的な睡眠時間の年齢による変化



Ohayon MM, Sleep. 2004より転載

\*活動量計などで測定される客観的な睡眠時間は、主観的な睡眠時間よりも1時間程度短いことが知られています。

# 世代別の最適な睡眠

## 働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することがわかっています。

### 休養感のある睡眠のために

- 1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保する

睡眠時間が6時間未満や不眠の人は  
リスク増加と関連

死亡1.12倍  
2型糖尿病1.37倍  
うつ病2.27倍  
認知症1.68倍



## リタイア世代は長寝に注意する

リタイア世代では8時間以上の睡眠を必要とする人は多くありません。また、床上時間が長いのに休養感がないと死亡リスクが上がるというデータがあります。

### 休養感のある睡眠のために

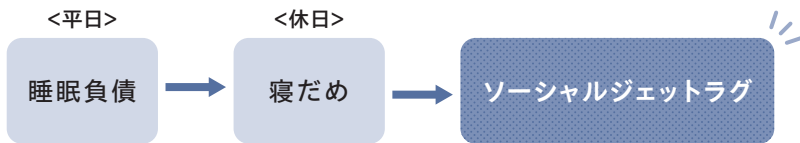
- 長く眠ることよりも、よく眠れたと覚えることが重要
- 時間にゆとりがあっても寝床での長居、昼寝はなるべく避ける
- 日中は活動的に過ごし、昼と夜（活動と休息）のメリハリをつける



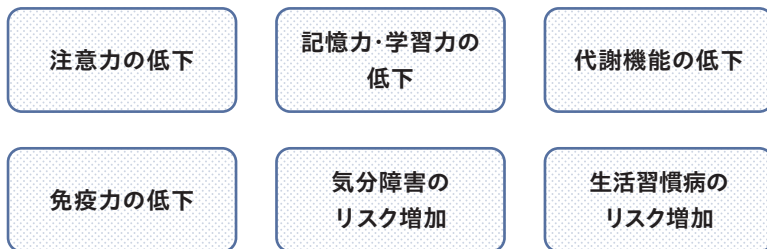
※どうしても昼寝が必要な場合は昼食後から午後3時の間で、働く世代は30分以内、リタイア世代は15分以内にとどめる。

# 睡眠不足が引き起こす悪影響

一時的ではなく、数日にわたって睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼びます。平日に蓄積した睡眠負債を後から解消するために、休日に長く眠る「寝だめ（眠りの取り戻し）\*」の習慣を持つ人が働く世代には少なくありません。しかし、休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれ（多くは休日に後退）が生じます。これは「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と呼ばれ、寝だめには平日と休日を行き来する度に体内時計が乱れるという代償が伴います。



睡眠負債やソーシャルジェットラグは眠気や疲労感をもたらし日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、以下のように気付かないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。

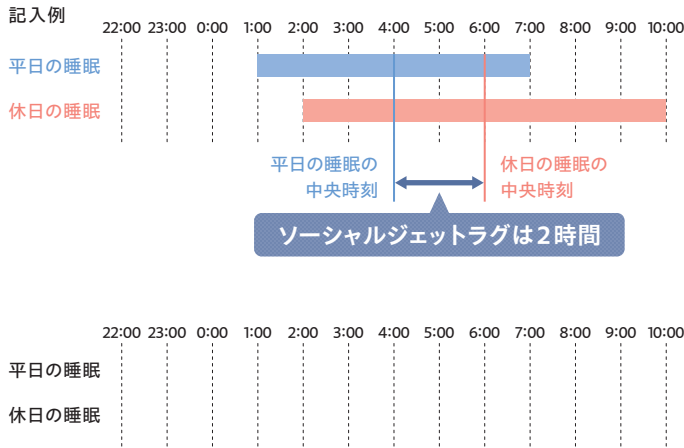


\*寝だめ：平日に不足した睡眠を取り戻すために休日に長く眠ること。事前に長く眠って睡眠を蓄えることはありません。

# 自分のソーシャルジェットラグを知る

## ソーシャルジェットラグがどのくらいあるのか確かめてみましょう

平日と休日の就寝・起床時刻を記入してみて、平日と休日の中央時刻の差がソーシャルジェットラグとなります。



寝だめにはメリットがないわけではありません。平日の睡眠時間が短くても、休日の睡眠時間が長い人は、平日・休日ともに睡眠時間が中くらい(6~7時間)の人と比べて、死亡リスクが増加しないという研究結果もあります。

check!

2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。  
寝だめは「平日の睡眠時間+1時間」程度にしましょう。

お仕事の都合などで  
どうしても睡眠時間が短い人は  
休日の睡眠を大事にしましょう。



# 不眠について

なかなか寝付けない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は日本人の15～25%の人が経験する、誰にでも起こりうる症状です。多くは感情的な出来事をきっかけとした心理的なストレスと関連して起こる一時的なものです。しかし、眠れないことを過剰に心配し、眠ろうと頑張りすぎることによって眠りの習慣がかえって不適切となり、不眠の症状が長引く場合もあります。

## 不眠症状のタイプ

### 入眠障害

横になってもなかなか寝付けない。  
悩み事が多いと生じやすい。



### 中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。  
一度目が覚めるとなかなか寝付けない。



### 早朝覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝付けない。



### 休養感の低下

睡眠時間は十分にもかかわらず、睡眠で休まった感覚がない。



不眠の症状が週の半分以上の日に見られ、それにより日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどが生じ、日常生活に支障を伴う状態が続く場合、不眠症の可能性があります。不眠の背景に、うつ病や不安症といった精神疾患だけでなく、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れている場合もあります。早めに医療機関へ相談することをおすすめします。

## column ショート スリーパー

適切な睡眠時間には個人差があり、中には6時間未満でも十分に休養がとれる人もいます。レム睡眠、ノンレム睡眠の現れ方に違いがあるとされ、遺伝による影響も考えられています。しかし、多くの人は、短時間睡眠の習慣づけは難しいと言われています<sup>2)</sup>。

レム睡眠：浅い眠りで脳は働いている状態。この間に夢をみることもある。 ノンレム睡眠：深い眠りで脳が休んでいる状態。



# 睡眠に影響を与える要因

睡眠を妨げる要因は様々です。肥満や女性ホルモンが影響することがあります。

## 睡眠時無呼吸症候群

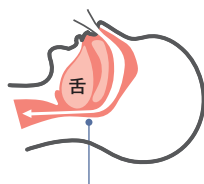
睡眠中にいびきや窒息感がある人は、のどが狭くなり息が吸えない状態である「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。特に肥満の方や高齢者は睡眠時無呼吸になりやすく、睡眠時無呼吸があると睡眠で十分な休養が得られにくくなり<sup>3)</sup>、高血圧や糖尿病のリスクが高くなります。

睡眠時無呼吸症候群  
(閉塞型)



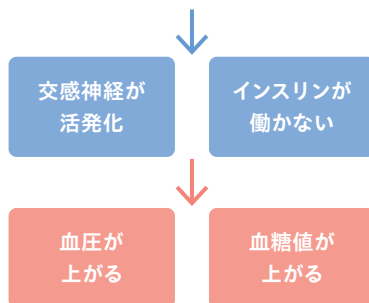
- ・気道が閉塞
- ・空気の流れが完全に妨げられる

正常な状態



- ・気道が開いている
- ・空気が肺に入る

空気の通り道が狭くなり、  
息が吸えない



## 夜間覚醒

夜中に何度も目が覚めてしまう場合、特に高齢者では寢床で過ごす時間が長すぎる可能性があります。その他に、高齢者では夜間頻尿が多く、眠りが浅くなり、目が覚めると尿意を感じたり、その逆に夜中に尿意を感じて目が覚めることがあります。

## 女性ホルモン

女性では月経、妊娠・育児、閉経に関連したホルモンの変動の影響で、睡眠不足や睡眠の質の低下などの睡眠の変化が起こることがあります<sup>3)</sup>。

3) 日本睡眠学会、睡眠学第2版

# 睡眠による休養感を高める工夫①

check!

睡眠には、年齢、日中の活動、環境、アルコール、ストレスが影響します。より快適な睡眠ができるよう、それぞれのポイントを確認しましょう。

## 日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。重要な点は「運動の習慣化」。習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質がよいことがわかっています<sup>4)</sup>。



運動の習慣をつけるためにアプリを使ったり、生活習慣に紐づけて取り組んでみましょう（お風呂に入る前に筋トレ、朝食の前にストレッチなど）。

働く世代は中・高強度の身体活動、リタイア世代は低強度の身体活動が睡眠不足のリスクを減らします。寝る前2～4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。

リタイア世代	働く世代	
低強度	中強度	高強度
<ul style="list-style-type: none"><li>● 散歩</li><li>● ストレッチ</li><li>● ゴルフ</li><li>● 家の掃除</li><li>● 草むしり</li><li>● 軽い荷物の運搬</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 野球</li><li>● ハイキング</li><li>● 軽い大工仕事</li><li>● 子どもと活発に遊ぶ</li><li>● 雪かき</li><li>● 適度な重さの荷物の運搬</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ジョギング</li><li>● サイクリング</li><li>● 水泳</li><li>● 大工仕事</li><li>● 重い荷物の運搬</li><li>● テニス</li><li>● 登山</li><li>● 農作業</li></ul>

4) 日本睡眠学会、睡眠学第2版

# 睡眠による休養感を高める工夫②

## 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害すことがあります<sup>5)</sup>。また、寝る前についつい別のことをして夜更かしをすることで、睡眠が不足し、休養感が低下してしまいます。次のことに気をつけましょう。



### 寝る直前の食事は控える

睡眠直前の2時間以内に食事を摂ると、睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべく決まった時間に食事をするよう心がけましょう。



### 夕方以降はカフェインを控える

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きたりする原因にもなります<sup>5)</sup>。

【カフェインを含む飲料】コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど



### スマートフォンの使用を控える

睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう<sup>5)</sup>。寝室にスマホなどを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどの習慣化が重要です。



### 喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。さらに、喫煙歴の長い人では睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなることにも注意が必要です。睡眠以外の健康のためにも喫煙は控えましょう。

# 睡眠による休養感を高める工夫③

## 寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは『光・温度・音』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。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。



### 温度

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう<sup>6)</sup>。冬は毛布や衣服で調整するだけでなく、エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。ただし、乾燥に留意しましょう。寝る前にお風呂に入り一度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。

### 音

騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることもよいでしょう。

照明の調光機能を利用して、朝に寝室を少しずつ明るくすると徐々に眠りが浅くなり、目覚めがよくなります。またアプリやスマートウォッチの機能の中には、眠りが浅いタイミングでアラームをかけて目覚めをサポートするものがあります。利用できるものがあれば積極的に活用してみましょう。

6) 厚生労働省、健康づくりのための睡眠指針2014

# 眠れないときは

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情を沈め眠りに適した状態にするために、就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。こうしたリラックス法を使っても寝付きが悪く20分以上眠れない場合は一度寝床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。



## リラックス法の例

- ◆ アロマ
- ◆ 静かな音楽を聴く
- ◆ アイマスク
- ◆ 入浴、足湯など

### column

#### 寝酒はなぜ悪い？

眠れないときにお酒を飲む方が多いですが、寝酒は不適切な睡眠の習慣として代表的なものです。初めは寝付きが良くなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けるうちに慣れが生じ、初めと同じ作用が得られなくなります。寝付いたあとの眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。またお酒には利尿作用があることからトイレに起きてしまうことが多くなります。温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど他のリラックス法を使った不眠への対処法を探してみましょう。

### column

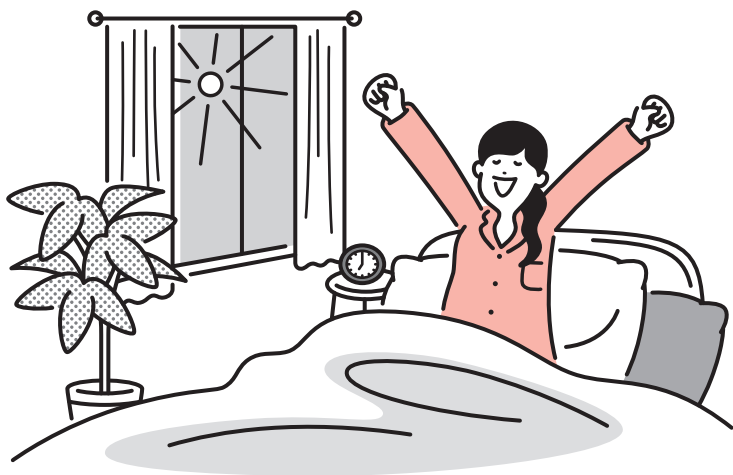
#### 新型コロナウイルス感染症の流行による影響

2019年に始まった新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、生活習慣が変化しストレスが増えたことで不眠症が増加しました。このような社会構造の大きな変化の中で、適切な睡眠を維持するには、なるべく普段通りの生活習慣を心がけることが重要です。起床時刻を一定にする、毎日同じ時間に食事をする、外出していなくてもお風呂に入り着替える、友人や家族とコミュニケーションをとるなど生活リズムを一定にするよう心がけましょう。また、寝床で読書、パソコン作業など睡眠以外のことをしないようにしましょう。

まとめ

## 睡眠による休養感を高める5つのポイント

- ① 働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、  
リタイア世代は長寝に注意
- ② 平日に良い睡眠をとることで、  
寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ
- ④ 就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控える
- ⑤ 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を



# 適切な睡眠に向けた取り組み

- 休養感のある睡眠が得られるよう、生活習慣を見直しましょう。
- 生活の中で心がけてみようと思ったことはありますか？  
改善目標を立ててみましょう。

## 改善目標

### 改善目標の例<sup>7)</sup>

#### <日中の行動>

- 毎朝決まった時間に起きる
- 朝日の強い光をしっかりと浴びる
- しっかり朝食をとる
- 日中できるだけ日光を浴びるか  
明るい部屋で過ごす
- 日中はできるだけ人と接触し  
活動的に過ごす
- 趣味などを楽しみ活動的に過ごす
- 昼寝をするときは昼食後から午後3時の  
間で15分～30分以内にする
- 夕方に軽い運動や散歩をする
- 夕食以降にコーヒーをなるべく飲まない
- 就寝の2時間前までに食事を終わらせる

#### <リラクゼーション>

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝床で読書、パソコン作業など  
睡眠以外のことをしない
- 就寝前に心と体が  
リラックスできるように心がける
- 寝床で悩み事をしない

#### <寝るときの行動・環境>

- 寝床に入る1時間前には  
部屋の明かりを少し落とす
- 寝室をできるだけ静かに、適温に保つ
- 眠くなってから寝床に入る
- 夜更かしをしないようにする
- 寝酒(眠る目的での飲酒)をしない

7) 足達 淑子、厚生労働省科学研究費補助金健康科学総合研究事業、2003