

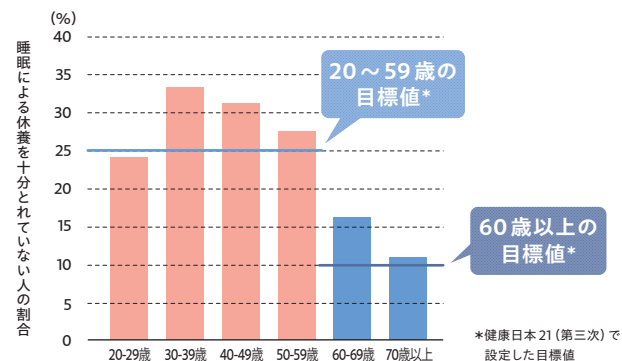


良い目覚めは良い眠りから
知っているようで知らない睡眠のこと

日本人の睡眠の状況

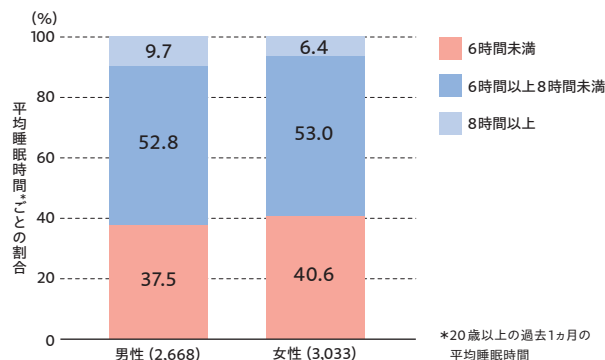
睡眠により休まった感覚(休養感)は適切な睡眠の目安ですが、国の調査では睡眠による休養が十分とれていない人の割合は2割程度であり、年々増えているようです¹⁾。

睡眠による休養がとれていない人の割合(2018年)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²⁾。

日本人の睡眠時間²⁾



1) 厚生労働省、平成30年国民健康・栄養調査報告
2) 厚生労働省、令和元年国民健康・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がありますか? | 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」と答えた方は閉塞性睡眠時無呼吸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

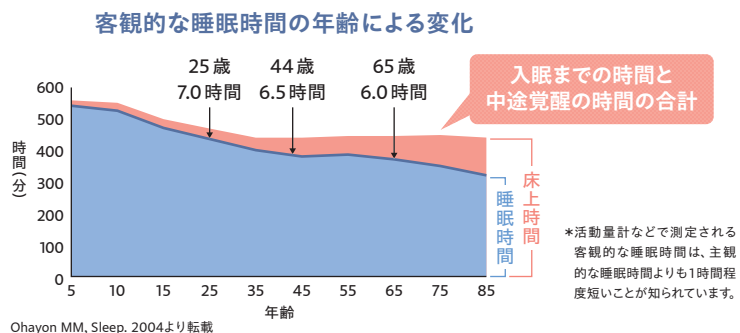
ひとつでも「はい」と答えた方は運動習慣や就寝前の行動を見直すことで、眠りが改善されるかもしれません。十分な休養をとるためには適切な生活習慣や環境が必要です。

9~12ページを確認

良い睡眠とは

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すが、寝床で過ごす時間(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寝床で過ごす、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、それに合わせて寝床で過ごす時間を見直しましょう。



睡眠時間は季節によっても変化します。冬は夏に比べて10~40分程度、睡眠時間が長くなると報告されており、冬は夏に比べて日の出から日の入りまでの時間が短くなること、逆に夏は冬に比べて寝室が高温・多湿になることが影響すると考えられています。

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。睡眠休養感の低下は、体や心の不良な健康状態にかかわることが明らかにされているからです。



睡眠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

適切な睡眠時間・床上時間は世代により異なる

働く世代にとって必要な睡眠時間は最低6時間

働く世代は慢性的に睡眠が不足しがちです。6時間未満の短い睡眠は、将来、様々な疾患リスクの増加と関連することがわかっています。特に、睡眠時間が短く、かつ睡眠休養感が乏しい場合は注意が必要です。

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1.22倍

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



リタイア世代は長寝に注意する

リタイア世代では働く世代ほど睡眠時間を必要としません。一方で、床上時間が8時間以上になると死亡リスクが上がるというデータがあります。睡眠時間を十分に確保しているにもかかわらず睡眠休養感が乏しい場合は注意が必要です。

休養感のある睡眠のために

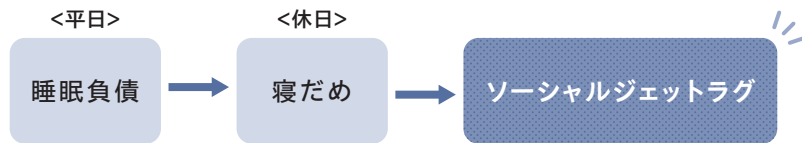
- 長く眠ることよりも、よく眠れたと感じることが重要
- 時間にゆとりがあっても寝床での長居、昼寝はなるべく避ける
- 日中は活動的に過ごし、昼と夜(活動と休息)のメリハリをつける



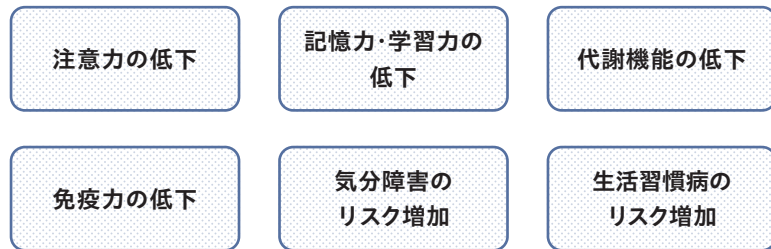
※どうしても昼寝が必要な場合は昼食後から午後3時の間で、働く世代は30分以内、リタイア世代は15分以内にとどめる。

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。



ソーシャルジェットラグは、慢性的な睡眠不足による悪影響に加え、たびたび体内時計のずれが生じることにより健康への悪影響も与えます。肥満や糖尿病などの生活習慣病・脳血管障害や心血管系疾患・うつ病の発症リスクとなることが報告されています。また、睡眠は免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持にも重要であり、睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、注意力や判断力の低下、学業成績の低下にも影響します。

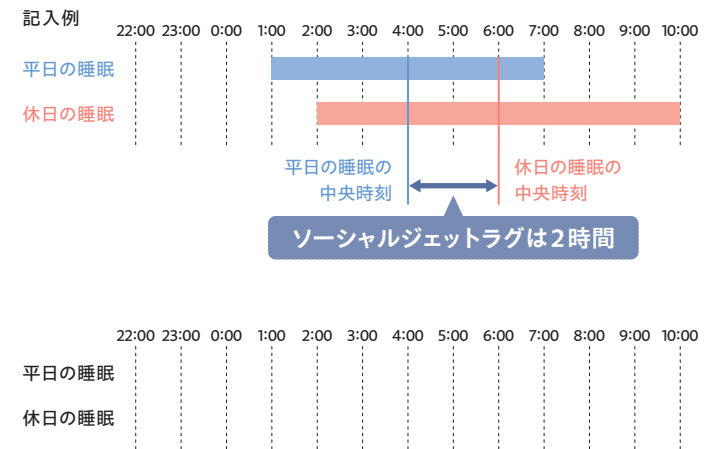


*寝だめ：平日に不足した睡眠を取り戻すために休日に長く眠ること。事前に長く眠って睡眠を蓄えることではありません。

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。



平日に睡眠不足が多く蓄積している場合には、休日の寝だめによって睡眠不足を完全に解消することはできません。平日に最低6時間の睡眠時間を確保している人では、休日に短時間（1時間程度）の寝だめをすることで、寝だめをしない場合より寿命が延びると報告されています。ただし、2時間以上の寝だめや平日に睡眠時間が短い人の寝だめには、寿命を延ばす効果がないことに注意が必要です。

check!

休日の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。
 平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直す必要があります。

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。



睡眠休養感の低下

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、閉塞性睡眠時無呼吸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、なかには6時間未満の睡眠でも健康リスクが増加しない人もいれば、逆に10時間以上の長い睡眠を必要とするロングスリーパーもいると言われています。これらには遺伝的な影響があると考えられていますが、詳細はわかっておらず、さらなる調査が必要です。

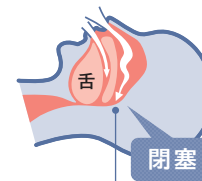
睡眠に影響を与える要因

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。

閉塞性睡眠時無呼吸

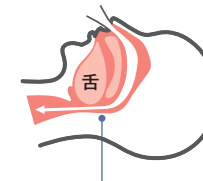
睡眠中にいびきや窒息感がある人は、のどが狭くなり息が吸えない状態である「閉塞性睡眠時無呼吸」の可能性ががあります。特に肥満の方や高齢者は閉塞性睡眠時無呼吸になりやすく、閉塞性睡眠時無呼吸があると睡眠で十分な休養が得られにくくなり³⁾、高血圧や糖尿病のリスクが高くなります。

閉塞性睡眠時無呼吸



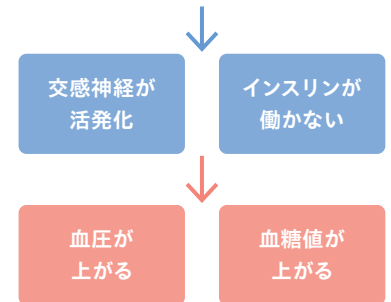
・気道が閉塞
・空気の流れが完全に妨げられる

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、特に高齢者では寝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³⁾。

3) 日本睡眠学会、睡眠学第2版

良い睡眠のための工夫①

check!

睡眠には、環境、日中の活動、食事、嗜好品が影響します。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。

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やすくなります。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

室内は暑すぎず寒すぎない温度を心がけましょう⁴⁾。夏はエアコンなどを活用し、室内を涼しく保つことが重要です。冬はトイレに行くときや早朝の極端な寒さによる健康リスクを避けるため、18℃を下回らないよう室温を調整しましょう。就寝1～2時間前にお風呂に入り一度体温を上げることで、眠りにつきやすくなります。

音

騒音は寝付きを悪くしたり、睡眠の維持を困難にする可能性があります。できるだけ静かな環境で眠りましょう。

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⁴⁾。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。



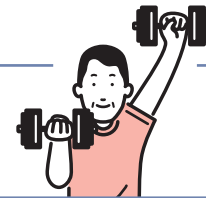
照明の調光機能を利用して、朝に寝室を少しずつ明るくすると徐々に眠りが浅くなり、目覚めがよくなります。またアプリやスマートウォッチの機能の中には、眠りが浅いタイミングでアラームをかけて目覚めをサポートするものがあります。利用できるものがあれば積極的に活用してみましょう。

4) 厚生労働省、健康づくりのための睡眠ガイド2023

良い睡眠のための工夫②

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%以上は睡眠の質が良いことがわかっています⁵⁾。



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

朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える

朝食を抜くと、体内時計は後ろにずれてしまい、寝付きが悪く、睡眠不足になりやすくなります。しっかりと朝食をとるようにしましょう。また、睡眠直前の2時間以内に食事をとると、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。

5) 日本睡眠学会、睡眠学第2版

嗜好品とのつきあい方を見直す

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、健康を害することがあります⁶⁾。また、寝る前に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。



過量なカフェイン摂取を控える

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⁶⁾。夕方以降のカフェイン摂取は少量でも睡眠に影響するため、控えましょう。ただし、1日のカフェイン摂取量が過量な場合には、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響することがあるため、注意が必要です。【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



晩酌は控えめにし、寝酒はしない

アルコールは、一時的に寝付きをよくしますが、眠りの質は悪くなり、飲酒量が多いほど途中で起きることが多くなります。

習慣的な寝酒は、睡眠の質を悪化させるだけでなく、長期的には健康を害する可能性があります。また、アルコールを代謝する能力には個人差があり、少量でも影響を強く受ける人もいるので、注意が必要です。



喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、眠りを妨げます。さらに、喫煙歴の長い人では閉塞性睡眠時無呼吸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。

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情をしず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

まとめ 質・量ともに良い睡眠のための5つのポイント

- ① 適度な長さで休養感のある睡眠を
働く世代は6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保、
リタイア世代は睡眠休養感が乏しい場合には、
寢床に8時間以上とどまらない
- ② 光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を
- ③ 適度な運動習慣を身につけ、朝食を抜かず、
寝る直前の食事を控える
- ④ 嗜好品とのつきあい方を見直し、
カフェイン、飲酒、喫煙は控えめに
- ⑤ 眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



適切な睡眠に向けた取り組み

- 適切な長さで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⁷⁾

<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15～30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
- 寢床で読書、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
- 寢床で悩み事をしない

<寝るときの行動・環境>

- 寢床に入る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
- 眠くなってから寢床に入る
- 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