

ぐっすり眠って

すっきり目覚める!

# いい睡眠 健康づくり



監修：栗山健一（国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長）  
吉池卓也（国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 室長）

## 朝 すっきり目覚めていますか？

「よく寝た!」と朝気持ちよく起きられていないのなら、それは、「いい睡眠」がとれていないからかもしれません。

睡眠は、日中活動し続けてへとへとになった脳と体を休め、回復させる働きがあります。その他にも、記憶を定着させたり、体のメンテナンスを行ったりなど、いくつもの大切な役割を担っており、心身の健康に欠かせません。

「いい睡眠」をとるためのコツを知り、これからの生活にぜひ取り入れてみませんか。

## 睡眠中に行われていること

脳と体の  
休息

記憶の  
整理・定着

感情の整理

免疫機能の  
適正化

細胞や筋肉の  
修復

成長  
ホルモンの  
分泌



# いい睡眠ってどんなもの？

睡眠時間（量）と睡眠休養感（質）が十分に確保された睡眠が、心と体を健康にします。

## 年齢によって変わる最適な睡眠時間

たくさん寝れば寝ただけ健康に良いというわけではありません。必要な睡眠時間は個人差が大きく、また、年齢を重ねるとともに減っていきます。8時間以上眠れるのは15歳くらいまで。あとは、加齢とともに活動量や基礎代謝量が減っていくため、体が必要とする睡眠量は自然と減少します。自分にとって必要な睡眠時間を把握し、確保することが大切です。

### 睡眠時間の目安



小学生 中高生

9~12時間 8~10時間

子どもの睡眠不足は、肥満や生活習慣病、心の不調のもとになる他、学業や友人関係に悪影響を及ぼすことも。下記の生活習慣を身につけて、夜更かし・朝寝坊の習慣化を避けましょう。

- 毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びる
- 朝食をきちんととる
- スマホやゲームの利用は時間やルールを決める

など



働き世代

6時間以上、十分に確保

厚生労働省の調査では、働き世代の約35~50%の人が、睡眠時間が6時間未満\*と回答。睡眠不足は、倦怠感や集中力の低下を招くだけでなく、肥満、糖尿病、うつ病などの心身の病気のリスクも高めます。必要な睡眠時間には個人差がありますが、1日に少なくとも6時間以上確保するよう努めてください。

\*厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査

### 【閉塞性睡眠時無呼吸に要注意】

閉塞性睡眠時無呼吸は、睡眠中に呼吸が止まったり浅くなったりする病気で、男性に多いとされますが、女性であっても閉経後に発症する人が増えます。日中の強い眠気がある人やパートナーからいびきを指摘される人は、一度病気がないかご確認を。



シニア世代

寝床にいる時間が8時間以上にならないよう注意

シニア世代においては、睡眠時間の長短よりも、寝床に長居することが健康リスクになります。加齢によって眠れる時間は短くなっているにもかかわらず、「たくさん寝なきゃ」と早くに寝床につくと、結局眠れずに悶々と過ごしたり、夜中何度も目が覚めてしまったりします。寝床にいる時間=実際に眠る時間になるよう、日中は活動的に過ごして朝と夜のメリハリをつけることが大切です。

## 睡眠休養感も大切

いい睡眠の目安として、朝目覚めたときに睡眠で休養がとれた感覚（睡眠休養感）があることが大切です。反対に、「疲れがとれていない」「体がだるい」といった、疲労感や倦怠感などがある状態は睡眠休養感が低いと言え、日中の活動量の低下につながり、それがさらに夜の寝つきを悪くさせるという悪循環を招きます。睡眠休養感を高めるために、自分に合った睡眠時間の確保や、生活習慣や睡眠環境の見直しを行きましょう。



# いい睡眠に導く生活習慣

いい睡眠を得るためには、「いかに眠るか」ではなく、「日中をどう過ごすのか」に注目することが大切です。

## いい睡眠に導く1日の流れ

睡眠には、朝起きてから夜寝るまでの過ごし方が影響します。いい睡眠をとるための方法を1日のスケジュールに沿ってご紹介しますので、ぜひ取り入れてみてください。

### 体内時計って何？

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、夜になると眠気が訪れ、朝になると自然に目覚めるといった1日のサイクルをつくっています。体内時計は24時間よりも10分程度長いので、私たちは、太陽の光や食事などで、この10分程度のズレを毎日リセットしながら生活しているのです。



### 起きたら朝日を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセット。覚醒を促します。



### 朝食をちゃんと食べる

朝食をとると体内時計が整うだけでなく、脳と体にエネルギーがチャージされて日中活動的に過ごすことができ、夜の寝つきを良くします。



### 上手にお昼寝を

長時間の昼寝は、夜の良眠を妨げる原因に。日中どうしても眠くて昼寝をするときは、30分以内にとどめましょう。  
\*シニア世代は15分以内にとどめる。



### 積極的に体を動かす

体を動かして得られる適度な疲労は寝つきを良くし、睡眠休養感を高めます。



### 寝る1~2時間前に入浴する

シャワーだけで済ませず、きちんと湯船につかること。入浴してから約1~2時間後、体温が下がってくるタイミングでお布団に入るとスムーズに深い眠りにつくことができます。



### 就寝前はリラックス

寝床に就く1時間前には、家事や仕事から離れてリラックスする時間をつくりましょう。音楽、ヨガ、アロマなど、自分に合った方法を探してみてください。



### 就寝



### ●シニア世代

加齢とともに早寝・早起きの傾向が強まるため、朝早くに目が覚めてしまうのが悩みというシニアは、早朝に日光を浴びるのを控え、夜は明るめの照明で過ごしてみましょう。

### ●子ども

夜更かし・朝寝坊は欠食の原因に。また、朝食抜きは体内時計を後ろ倒しにするため、さらなる夜更かし・朝寝坊を招きます。

### ●子ども

スクリーンタイム（スマホやゲームの利用）を2時間以下にし、1日60分以上体を動かします。

### ●働き世代

ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレをできるだけ長く行うことを習慣づけて。

### ●シニア世代

ゴルフやゲートボール、地域活動などで、誰かとコミュニケーションをとりながら体を動かすのがおすすめ。

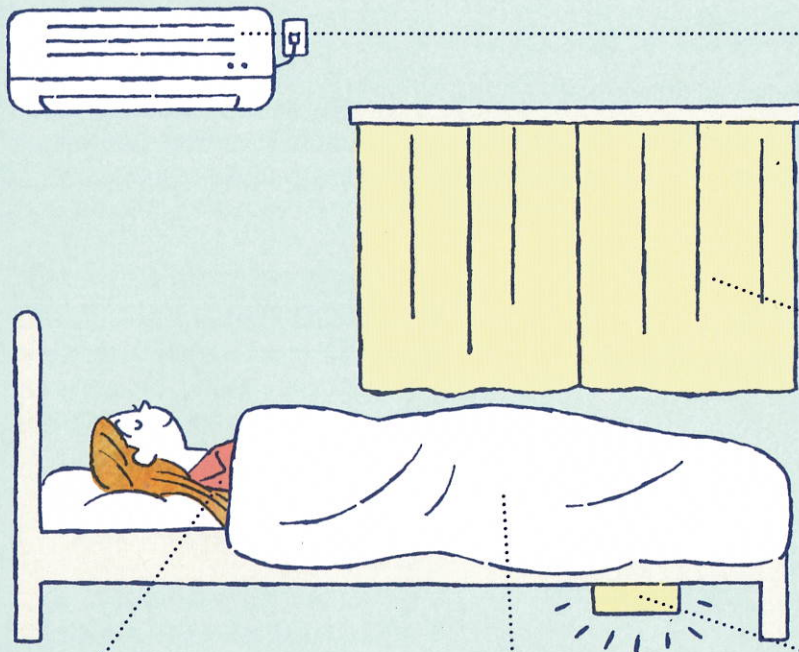
### ●働き世代

日中のストレスは不眠の原因になり得ます。仕事や人間関係で大きなストレスを感じた日は、軽いストレッチや深呼吸などで心身をほぐしましょう。



# いい睡眠に導く環境づくり

睡眠は、生活習慣だけでなく、睡眠環境にも大きく左右されます。いい睡眠のために睡眠環境の見直しを。



## 温度

暑くもなく寒くもない快適と感じられる室温のキープを。特に夏場は、エアコンをひと晩中つけておきましょう。タイマーを利用すると、夜中にエアコンが切れて室温が上がるため中途覚醒が増えて睡眠の質が低下します。

## 音

夜間の騒音は深い眠りを妨げるので、できるだけ静かな環境づくりを心掛けて。特に、こどもやシニアは、騒音による影響を受けやすいので、防音機能を持った窓やカーテンを設置するなどの対策が大切です。

## 光

光は覚醒を促すので、できるだけ暗い環境で眠ること。真っ暗にすると不安になる、夜間にトイレに行くという人は、光が目には直接当たらないフットライトなどを使うといいでしょう。

## パジャマ

軽くて通気性に優れた素材だったり、体を締め付けないゆったりとしたデザインだったり、自分にとって着心地のよいパジャマを選びましょう。

## 布団

冬場は、厚手の掛け布団1枚よりも、薄手の掛け布団を複数枚重ねて使う方がおすすめ。暑いとき寒いときに布団の枚数を調整することができ、心地よさを保つことにつながります。

## NG 眠りを妨げる習慣

### × 夕方以降のカフェイン

コーヒー、紅茶、エナジードリンクなどに含まれるカフェインには、覚醒作用があるため夕方以降は控えた方が○。こどもとシニアはカフェインの影響を受けやすいので特に注意が必要です。

### × お酒

アルコールは眠りを浅くするだけでなく、利尿作用で夜間の頻尿を引き起こします。眠るためにお酒を飲むのはNGです。

### × 喫煙

たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があります。受動喫煙であっても同様に睡眠に影響を及ぼす（特に妊婦・こどもへの影響が強い）ため、ぜひ禁煙にチャレンジを。

## 寝室 = 眠るだけの部屋

眠る前に寝床でテレビを見たり、スマホをいじったりするのは控えること。あくまでも布団に入るのは寝るときだけにします。寝つきが悪くなかなか眠れないときは、一度寝室から離れて、本を読むなどして眠気が来るまでリラックスして過ごしましょう。

