

健康だより

睡眠について

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です

良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な増進・維持に重要であり、睡眠が悪化することで、関連したさまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。

日本人の睡眠時間は世界的に見ても少ないというデータがあるんじゃないか…

良い睡眠には、**量（時間）**と**質（休養感）**が重要です。

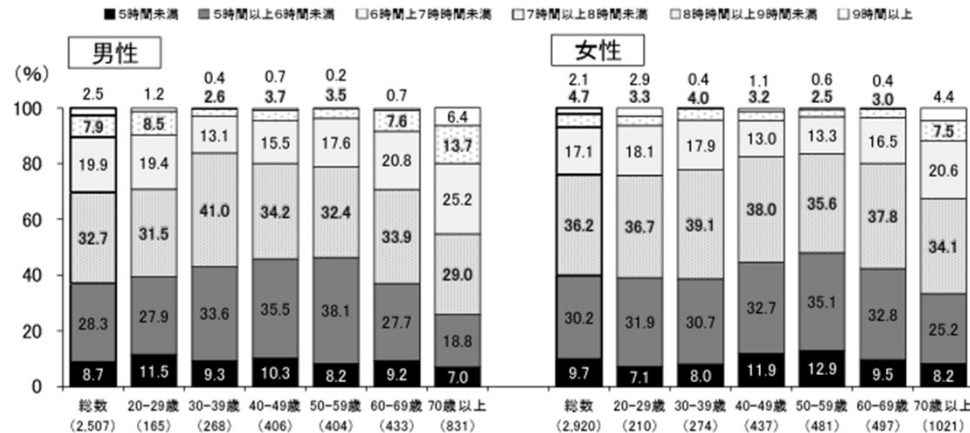
睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する要因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。

あなたは1日何時間眠れていますか？睡眠で十分休養できていますか？

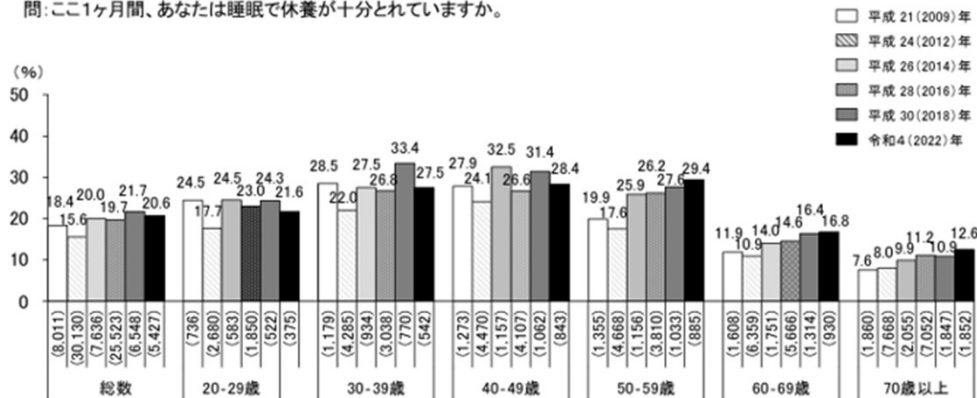
図 22 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)

問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



令和4年 国民健康・栄養調査結果より

問:ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。



※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。



ここ1カ月間、睡眠で休養が十分にとれていない人の割合は20.6%であり、平成21年からの推移でみると男女ともに増加しています。

1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く、男性32.7%、女性36.2%。6時間未満の人は男性で37.0%、女性で39.9%であり、性・年齢階級別にみると、男性の30-50歳代、女性の40-60歳代では4割を超えています。



毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

～睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気を付けてGoodSleepを！～

- 第1原則** からだとこころの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- 第2原則** 光・温度・音に配慮した良い睡眠のための環境づくりを心掛けて
- 第3原則** 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 第4原則** カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品との付き合い方に気を付けて
- 第5原則** 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

あなたの睡眠健康度簡易チェック

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を要する疾患が隠れていることもあるため、専門家に相談をしましょう。

第1原則

- ☐ 睡眠時間が足りてない
- ☐ 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い

第2原則

- ☐ 寝室環境が快適でない（寒い、暑い、うるさい、明るい）
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う

第3原則

- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則だ

第4原則

- ☐ 夕方以降によくカフェインをとる
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある

第5原則

- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

多い人ほど要チェック！
睡眠習慣を整えましょう



良い睡眠のためにできることから始めよう！

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



例えば、日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった寝て起きてのメリハリをつけることは睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

ポイント：個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに睡眠時間を十分に確保しましょう

- 仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると慢性的な睡眠不足になりがちです。
- 毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。
- 週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

- ◆睡眠不足は、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。このため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。
- ◆交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠の取り方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。

睡眠環境 光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう

- ・寝る前、寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。
- ・就寝前はこれらの使用を避けるようにしましょう。



生活習慣 運動・食事 リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーション

- ・ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。
- ・日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身につけましょう。



嗜好品 カフェイン 酒・たばこ

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- ・寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。
- ・就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も合わせて見直しましょう。



睡眠の質を高める「夜のデジタルデトックス」

寝ている間、わずかな光でも睡眠は浅くなり、中途覚醒が増えることが分かっています。特に、スマートフォンやタブレット、LED照明に含まれるブルーライトは、体内時計に強く影響し、眠りの質を下げる要因になります。現代社会では、夜でもデジタル機器の光を完全に避けることは難しいですが、寝る前にスマートフォンを見続ける習慣は、睡眠への負担を大きくします。寝室にスマートフォンを持ち込まない、就寝前は照明を落とすといった小さな「デジタルデトックス」が、良い睡眠につながります。

また、日中にしっかりと太陽の光を浴びることで、夜の光による体内時計への悪影響が和らぐことも分かっています。昼は明るく、夜は暗くというメリハリのある光環境を意識することが、現代人にとって大切な睡眠習慣です。

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸症候群等の睡眠障害、うつ病などの睡眠障害が隠れている可能性がありますので、医師に相談をしてください。