



健康な生活は良い睡眠から



「布団に入ってもなかなか寝つけない」、「夜中に何度も目が覚める」、「昼間の眠気が強い」など、睡眠でお困りのことはありませんか？睡眠には心身の疲労を回復する働きがありますが、睡眠の質に問題があると、心身の疲れは十分にとれません。また、生活習慣病やうつ病などの危険も高まります。健康な生活を送るために、睡眠習慣について見直してみましょう。

まずは睡眠について知ろう

成人の場合、必要な睡眠時間は7時間前後が目安と言われてますが、適正な睡眠時間は年齢や個人によって異なります。極端に短くなければ、時間にこだわるよりも、睡眠の質を良くすることを意識しましょう。

質の良い睡眠のキーワードは、「スムーズに入眠できること」・「ぐっすり眠って疲れがとれたと実感すること」・「スッキリと目覚めること」の3点です。寝ても疲れがとれない場合や、日中の眠気が強い場合は、睡眠の質が低下している可能性があります！

質の良い睡眠がもたらす効果

- ・ 身体の疲労回復
- ・ 記憶の定着や整理
- ・ 免疫力アップ
- ・ 成長ホルモンの分泌促進（細胞の修復）
- ・ 肥満の予防
- ・ ストレス解消や抑うつ症状の緩和
- ・ 肌質の改善
- ・ 仕事などのパフォーマンスの向上

などが挙げられます。反対に、睡眠の質に問題があると、心身の健康に様々な悪影響を及ぼすことがわかっています。



注目

“寝だめ”で眠りをためることはできません！

平日の睡眠不足を、休日に取り戻そうとしていませんか？寝だめをしても、睡眠不足を完全には解消できません。また休日に長く眠ることで、時差ボケのような状態を引き起こします。寝だめは慢性的な睡眠不足や体内時計のずれによって心身に不調をまねくため、逆効果です。

睡眠と生活習慣病の深～い関係

睡眠不足や睡眠の質の低下は、ホルモンや自律神経に影響し、生活習慣病のリスクが高くなります！

ホルモン

食欲を…
抑える「レプチン」が減少
高める「グレリン」が増加

食欲増進

肥満



血糖値を…
下げる「インスリン」の働きが低下
上げる「コルチゾール」の働きが増加

血糖上昇

糖尿病



自律神経

興奮させる働きの
交感神経が優位になる

血圧上昇

高血圧



睡眠不足や不眠が続く場合は、専門医に相談を

睡眠の質が低下した状態が続くと、慢性的な眠気が生じ、疲労感、集中力・注意力の低下、イライラ感などが起こり、日常生活に支障が出てきます。

また、不眠の背景には、うつ病や統合失調症、睡眠時無呼吸症候群※などが隠れている場合もあります。不眠や睡眠障害でお困りの方や、仕事や日中の活動に影響が出ている方は、専門外来での相談をお勧めします。



眠れない…

※睡眠時無呼吸症候群とは…

睡眠中、のどの奥が詰まって何度も呼吸が止まり、睡眠が浅くなる病気です。心臓に大きな負担がかかるので、心筋梗塞や不整脈を起こしやすく、突然死の危険があります。肥満の中年男性に多いと言われています。



- ☐ 熟睡感が無い
- ☐ 日中に強い眠気がある
- ☐ 睡眠中の激しいいびき
- ☐ 家族から睡眠中の無呼吸を指摘される

こんな症状
は要注意！

質のよい睡眠のためのあんしんガイド

生活習慣と睡眠

朝

- ◆毎日、同じ時刻に起床しましょう
- ◆朝の光で体内時計をリセット
- ◆朝食を食べて脳のエネルギーを補給しましょう



昼

- ◆午後3時前、20～30分の昼寝で作業効率をアップ（昼休みを活用しましょう）

夜

- ◆ぬるめの湯（38～40℃）での入浴で、体をあたためリラックス
- ◆眠たくなってから寝床へ
- ◆寝る前2時間以内の飲食は避けましょう



1日3回の規則的な食事や適度な運動

- ◆日中の活動と自然光で、昼夜にメリハリをつけましょう



寝室の環境と睡眠

- ◆温度・湿度：睡眠に適した室温は16～24度、湿度は50～60%です。
- ◆音：できるだけ静かな環境で休みましょう。
- ◆明るさ：照明は、光が直接目に入らないようにしましょう。スマホやタブレットの光には、ブルーライトが多く含まれており、良質な眠りを妨げます。寝る前の使用は控えましょう。



- ◆パジャマ：窮屈さを感じない、ゆったりとしたものを選ぶことで、寝返りが打ちやすくなり快適に眠ることができます。
- ◆寝具：吸湿性・通気性の良いものを選びましょう。素材は綿や麻の素材がおすすめです。また落ち着いた色合いのものを選びましょう。



食事・嗜好品と睡眠

食べ物や嗜好品の中には、睡眠に影響を及ぼすものがあります。良い睡眠のためだけでなく、健康リスクの観点からも、控えた方がよいでしょう。

◆揚げ物や脂身の多い肉、ラーメンなど

消化に時間がかかり、睡眠を妨げますので、夜の摂取は控えましょう。

◆塩気のあるもの、酸味や辛みの強いもの

胃酸の分泌を促進するため、夜の摂取は控えた方がよいでしょう。

◆アルコール

一時的に寝つきがよくなりますが、深い眠りを妨げるため、夜中や早朝に目が覚めてしまいます。また、利尿作用によって眠りが浅くなるデメリットもあります。

◆コーヒー・紅茶などのカフェインを含む飲み物

カフェインには覚醒作用があり、寝つきの悪化や中途覚醒の増加など、眠りの質を低下させるおそれがあります。少量のカフェインでも夕方以降に摂取すると、睡眠に影響を及ぼすため、控えましょう。

◆タバコ

ニコチンには強い覚醒作用があり、眠りが浅くなってしまいます。また、受動喫煙も睡眠に影響を及ぼすことがわかっています。自分と周囲の健康を守るためにも禁煙をお勧めします。

女性ホルモンと睡眠

女性ホルモンの変化が、睡眠に影響します。

- ◆月経のある方：月経周期を記録し、睡眠に影響が出やすい時期を把握するとよいでしょう。
- ◆妊娠中：ホルモンの影響や胎動などにより、睡眠が不安定になりがちです。できるだけ心身をリラックスさせ、ゆったりとすごしましょう。
- ◆更年期：女性ホルモンの減少に伴って、不眠症などのリスクが高くなる場合があります。また、更年期障害の症状により、深い睡眠が妨げられ、睡眠の質が低下します。更年期障害の治療によって、改善・軽減する可能性があります。

交替制勤務と睡眠

交替制勤務では、体内時計に逆らって生活せざるを得ないため、身体に負担がかかります。交替制勤務をする際の睡眠のポイントをご紹介します。

◆仮眠を上手に利用する

夜勤中の仮眠は、仕事の効率を改善させることがわかっています。可能であれば、夜勤中に仮眠をとりましょう。また、夜勤前に仮眠をとることで、夜勤中の眠気や仕事の効率低下の防止に役立ちます。

◆昼間眠るときは、暗くして就寝

昼間の時間帯に睡眠をとる場合は、遮光カーテンなどで光を遮断しましょう。