

6月

元気に梅雨を乗り切ろう！
～睡眠マスターへの道～



■はじめに■

あなたは十分な睡眠がとれていると感じていますか。2023年の国民健康・栄養調査によると、睡眠による休養を十分にとれていないと回答した人の割合は21.7%であり、5人に1人は十分な睡眠がとれていません。

睡眠時間が少ない

かつ、
または

睡眠休養感が
十分でない



睡眠による十分な
休養が得られていない

(参考資料：令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」の結果による「睡眠の状況」)

■睡眠不足による影響■

①注意力
・思考力↓
仕事の生産性↓

②自律神経の乱
れ・ストレス↑

③免疫力↓・
風邪を引きやす
くなる

④生活習慣病の
リスク↑

⑤代謝機能↓・
太りやすくなる

⑥いらいら・落
ち込み等の気分
障害リスク↑

(参考資料：全国健康保険協会広島支部)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/hiroshima/kenkoudukuri/2023121404.pdf>



■睡眠不足が続くと睡眠負債へ■

～社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）がさらなる不眠を招く～

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。休日に「寝だめ」をした場合、就寝時間と起床時間が平日と休日とで大きくずれるために、体内時計が乱れるという代償を伴います。これを「社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）」と呼びます。このような時差が生じることによって体内リズムが乱れ、日中眠くなったり、眠りたい時間に眠れなくなってしまうのです。

(参考資料：厚労省「健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会(10月2日)」)

睡眠リズムを作るホルモン（メラトニン）

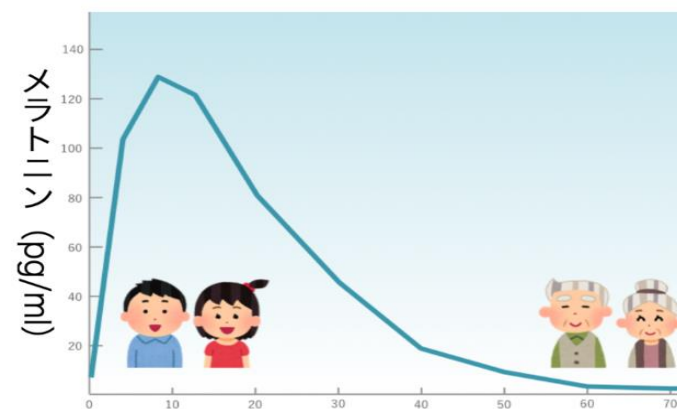
メラトニンは脳から分泌されるホルモンで、深部体温、脈拍、血圧を低下させ、睡眠へと誘う役割をしています。

朝日を浴びると光の刺激によってメラトニンの分泌を抑制して覚醒させ、約15時間後になると分泌を増やして眠気を増大させます。

例えば、6時に起床後、朝日を浴びて活動している場合、21時頃より眠くなる計算になります。

光の刺激に反応するため、夜間であっても1000ルクス程度の強い光（コンビニは1000～2000ルクス）を浴びるとメラトニンの分泌量は低下してしまうため、注意が必要です。

メラトニン分泌量の経年的変化



- 新生児の間はほとんど生成されない
- 10歳ごろが分泌のピーク
- 壮年期の間は減り続ける
- 高齢になると微量しか生成されない

(引用：日本アレルギーリハビリテーション協会)

<https://www.allergy-rehabilitation.com/sleep-hormone-and-deep-sleep-points/>

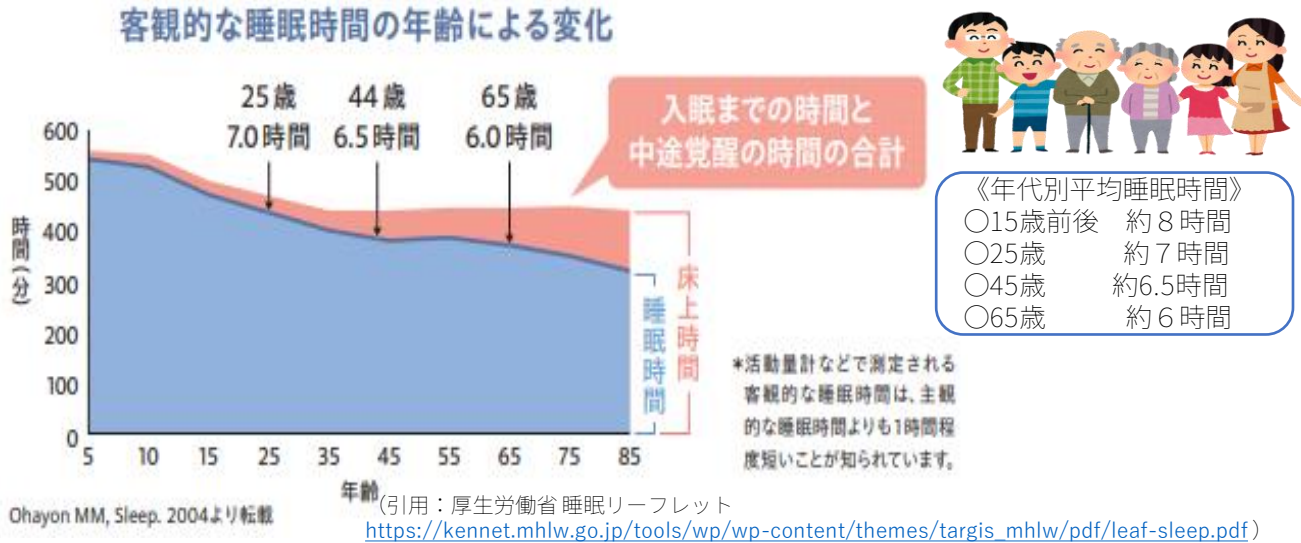
メラトニンは10歳が分泌のピークで、50-60代になるとその分泌量はピーク時の10分の1まで減少します。年をとると早く目が覚めたり夜中に何度も起きたりしてしまうのは、若いころよりもメラトニンの分泌が低下していることが一因です。

加齢により、体内時計の調節機能が弱くなってきている、と考えられます。

■睡眠時間は年代や性別でも変化する■

～良い睡眠をとるために、まずは必要な睡眠時間を知りましょう～

一般的に必要なとされる成人の睡眠時間は6～8時間程度とされています。睡眠時間については、加齢により徐々に短くなることが研究で示されています。



夜間に寢床で過ごす時間（床上時間）は、20～30歳代では7時間程度、45歳以上では徐々に増加し、75歳では7.5時間を超える傾向があります。体が必要とするよりも長く寢床で過ごすと、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。また、加齢が進むと徐々に早寝早起きの傾向が強まり、朝型化することがわかっており、特にこの傾向は男性で強いとされています。

～実は季節も関係している～

睡眠時間は季節によっても変動します。冬季に比べて夏季では10～40分程度睡眠時間が短くなることが示されています。その理由として、日の出から日の入りまでの時間が延長することに加え、高温・多湿な寝室環境により、寝つきや眠りの持続が他の季節よりも難しくなることが一因と考えられています。



■睡眠中の脳について■

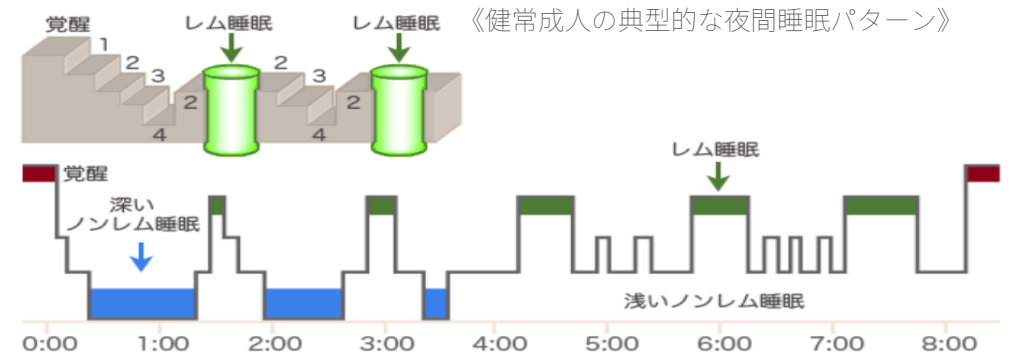


ノンレム睡眠：「脳が休む眠り」

脳の疲労回復、記憶の定着に役立つ。
体は休息しており、成長ホルモンが分泌され
疲労回復の役割も持つ

レム睡眠：「脳が起きている眠り」

脳が活発に活動し記憶を整理している。
体は筋肉が弛緩し、休息している



(引用：厚労省スマート・ライフ・プロジェクト「眠りのメカニズム」
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-002.html>)



女性ホルモンと睡眠について



女性では月経、妊娠や育児、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が低下することがあります。生理後の約2週間はエストロゲンが分泌され、体調も安定し快適な睡眠を得やすい時期です。排卵を迎えると、プロゲステロンの分泌が増加し体を休ませようとするので、日中の眠気が強くなる傾向にあります。個人差はありますが、基礎体温が高くなる生理前で、寝つきが悪くなったり夜の眠りが浅くなる人もいます。

過去1か月の自分の睡眠をチェックしましょう

まずは睡眠が足りているか確認しましょう



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でることがありますか	はい	いいえ
睡眠時間は6時間未満ですか	はい	いいえ
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

※一つでも「はい」と答えた方は



睡眠時間・睡眠による休息感が足りておらず、体や心に負担がかかっている可能性があります。環境を整え十分な睡眠を得られるようにしましょう。

！このような症状がある方は注意が必要です！

睡眠中に息苦しさ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
（最近体重が増えるなどして）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

※一つでも「はい」と答えた方は



閉塞性睡眠時無呼吸症候群（SAS）などの病気の可能性があります。耳鼻科や呼吸器内科などの医療機関で相談しましょう。早期に適切な治療を受けるようにしましょう。

生活習慣を見てみましょう

睡眠薬代わりに寝酒をすることがありますか	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
寝る前に携帯やパソコン、テレビなどをみていますか	はい	いいえ
体を動かしておらず、疲労感がないと感じますか	はい	いいえ

※一つでも「はい」と答えた方は



運動習慣や寝る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。適切な生活習慣、環境を整えましょう。

（参考資料：厚労省/スマートライフプロジェクト/睡眠リーフレット）

https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf



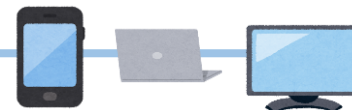
カフェインを多く含む飲み物について

エナジードリンク、玉露、コーヒー、紅茶などがあげられます。特に、エナジードリンクはカフェインの添加量が多く、玉露も高いカフェイン含有量を持つことが知られています。



ブルーライトについて

ブルーライトとは、可視光線のうち、波長が短くエネルギーが高い青色の光のことです。スマートフォンやパソコン、テレビなどから多く放射されています。ブルーライトは、長時間浴びると目の疲れ、睡眠障害、頭痛などが起こる可能性があります。



～睡眠マスターへの道～

体の中から整える

- 朝起きたら部屋に朝日を取り入れる
- 日中はできるだけ日光を浴びる（30分程度）
- 適度な運動をする
- カフェインを多く含む飲料の摂取は夕方までにする
- 就寝時間の約2時間前に入浴をする



就寝時の環境を整える

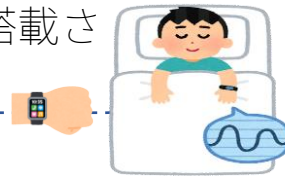


- 寝る前のスマートフォン・パソコン・タブレット等の使用を控える
- 照明…寝る前のリビングや寝室は暖色・薄暗く、寝るときは暗く（30ルクス以下）にする
- 気温…26℃程度
- 湿度…50～60%
- 寝衣・寝具は吸湿性・通気性に優れ、寝返りのしやすいものがよい
- リラックスできるノンカフェインのお茶やアロマの使用や、軽いストレッチをするのもよい



睡眠トラッカーの活用も

心拍数や体動、呼吸音などから、睡眠の質やパターンを把握する。スマートウォッチや携帯に睡眠トラッカーの機能が搭載されたものが出ている。



それでも眠れない、そんなときは…

眠れないことを過剰に心配し、眠ろうと頑張りすぎると、余計に眠れなくなってしまうことがあります。自分に合ったリラックス法で心を落ち着かせましょう。寝付きが悪く20分以上眠れない場合は一度寝床から出て、暗い場所でリラックスして過ごし、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。また、不眠が続く時には、医療機関で相談をすることも大切です。

