

質・量ともに十分な睡眠で 心と体の健康を!

健康的で活動的な生活には、質・量ともに満たされた“良い睡眠”が不可欠です。朝の目覚めがすっきりしない、疲れがなかなかとれないという人は、睡眠が足りていないのかもしれませんが。今一度、睡眠の質・量ともに見直してみませんか？



一晩に何時間眠っていますか？

心身の健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。厚生労働省の『健康づくりのための睡眠ガイド2023』では、適正な睡眠時間を次のように推奨しています。

こども		小学生は9～12時間、 中学・高校生は8～10 時間を参考に睡眠時間を 確保する
成人		適正な睡眠時間には個人 差があるが、6時間以上を 目安として必要な睡眠時 間を確保する
高齢者		長い床上時間（寝床で過 ぎす時間）は健康リスクとな るため、床上時間が8時間 以上にならないことを目安に、 必要な睡眠時間を確保する

適正な睡眠時間は、年代によって大きく変化します。ただし、これはあくまでも標準的な睡眠時間であり、日中の活動量や季節などによっても必要な睡眠量は増減します。自分にとっての適正な睡眠時間を見つけて確保しましょう。

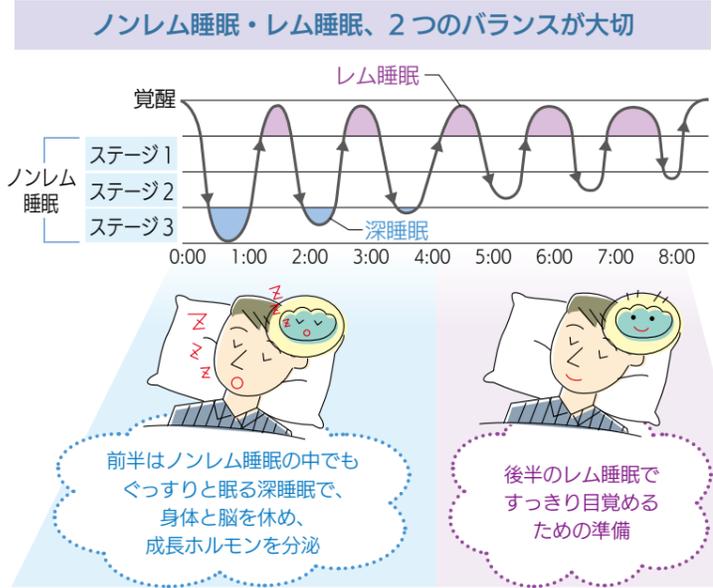


良い睡眠と悪い睡眠

十分な睡眠を確保するためには、「眠りの質」を高めることも大切です。質の高い眠りとは、すなわち“良い睡眠”。朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

一方で、朝目覚めてもすっきりしない、日中眠気に襲われる、疲れがとれないなどといったことが続くようでは、たとえ長く眠れたとしてもそれは“悪い睡眠”です。

良い睡眠を得られるかどうかの鍵となるのが、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」のサイクルです。「ぐっすり眠った」と感じるためには、まず最も深いノンレム睡眠（熟睡している時間）が途切れずにある程度続くこと、またノンレム睡眠のステージ1・2やレム睡眠が適度に現れ、そのリズムパターンが4～5回あることが重要です。



働き盛り世代にみられる睡眠不足の原因

良い睡眠を得るためには、睡眠の質・量が大切ですが、日本人の睡眠時間はまだまだ十分とはいえません。とくに30～50代の働き盛り世代は足りていないようです。

また、目覚めがすっきりしない、寝つきが悪いという場合は、睡眠環境や就寝前のアルコール、ストレスなど、日常生活に原因があるのかもしれませんが。改善しやすいものから見直していきましょう。

不規則な生活リズム	運動不足	不安や緊張	嗜好品	不適切な睡眠環境
極端な夜更かし、毎日の就寝時間に差があり過ぎる、夜遅い食事など	日ごろの運動不足、日中にあまり体を動かさないなど	仕事や人間関係のストレス、「眠らなければ…」というプレッシャーなど	就寝前のカフェイン、アルコール、タバコなどは寝つきを悪くする	騒音、明るすぎる、室温湿度が適切でない、寝具が合わないなど

ぐっすり眠るために 体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活を!

体内時計のリズムに合わせた規則正しい生活を心がけるようにすると、“良い睡眠”が得られます。就寝時間や起床時間、食事の時間などを一定にして、規則正しい毎を送りましょう。

朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる	1日3食を規則正しくとる 特に朝食は体内時計をリセットし睡眠リズムを整えます	就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする
入浴は就寝2～3時間前にぬるめのお湯につかる	就寝前はコーヒーや緑茶、チョコレートなど、カフェインを含む飲食物は控える	毎日同じ時刻に布団に入る
就寝間近に緊張を強いる仕事や考え事をしない スマートフォンやタブレットの使用も控えましょう	睡眠環境を快適に! 自分に合った寝具を工夫する 寝室は静かで暗くし、室温湿度を適度に整える	

それでも眠れないときは…

- 就寝時刻にこだわらず、眠くなってから寝床に入り、起床時刻は遅らせない
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きしてみる
- 午後の早い時刻（15時まで）に30分以内の短い昼寝をする

不眠には4つのタイプがある 「眠れない」とひと口に言ってもタイプはさまざま。不眠の症状には、おもに4つのタイプがあります。

- 1. 入眠障害**…寝つきが悪く、眠るまでに2時間以上かかる。
- 2. 中途覚醒**…睡眠中に何度も目が覚めてしまい、その後、なかなか寝つけない。
- 3. 早朝覚醒**…自分が望む時刻よりも2時間以上、早く目が覚めてしまう。
- 4. 熟眠障害**…睡眠時間は十分とっているはずなのに、ぐっすり眠った感じがしない。

これらの症状の多くはストレスや生活習慣に原因があると考えられますが、睡眠時無呼吸症候群やうつ病など心身の病気が背景に隠れている場合もあります。
生活習慣を見直しても改善されない場合は、一度かかりつけ医に相談してみましょう。