



アストの健康たより

令和5年9月号

良い目覚めは良い眠りから！

適切な睡眠とは朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが大切だそうです。国の調査によると日本人で睡眠により休養が十分とれていないと感じている人の割合は2割程度で年々増加傾向です。しかも、日本人の睡眠時間は短く、約4割の人が6時間未満と回答しています。しかし、必要な睡眠時間は年齢と共に少なくなります。働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間ですが、リタイア世代では逆に長寝には注意が必要です。

また、一時的ではなく数日間睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と言いますが、平日に蓄積した睡眠負債を休日に寝だめで取り戻そうとすると体内時計の乱れという代償が伴います。

それでは、良い眠り、良い目覚めを迎えるためのポイントについて考えましょう。

（１）日中の運動・活動量を増やす！

日中に身体動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。重要な点は「運動の習慣化」。習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質がよいことがわかっています。働く世代は中・高強度の身体活動（ハイキング・ジョギング・農作業など）、リタイア世代は低強度（散歩・ストレッチ・草むしりなど）の身体活動が睡眠不足のリスクを減らします。

しかし、寝る前2～4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。



（２）就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する！

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、かえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあります。また、寝る前についつい別のことをして夜更かしをすることで、睡眠が不足し、休養感が低下してしまいます。次のことに気をつけましょう。

①寝る直前の食事は控える

睡眠直前2時間以内の食事は、睡眠の質を低下させる可能性があります。なるべく食事は決まった時間に！

②夕方以降はカフェインを控える

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きたりする原因にもなります。

【カフェインを含む飲料】コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど

③スマートフォンの使用を控える

睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう。

寝室にスマホなどを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどの習慣化が重要です。

④喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。さらに、喫煙歴の長い人では睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなることにも注意が必要です。睡眠以外の健康のためにも喫煙は控えましょう

（３）寝室の環境を整える

①光・・・朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

②温度・・・室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。冬は毛布や衣服での調整だけでなく、エアコンなどを活用しましょう。ただし、乾燥に留意しましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。

③音・・・騒音は眠りを妨げます。できるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。



最後に、寝付きが悪く20分以上眠れない場合は一度寝床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻りましょう！（参考）厚生労働省健康づくりネットより