



# 睡眠について 見直してみよう



睡眠はいずれの年代においても、健康増進・維持に必要な不可欠です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、注意力の低下、作業効率の低下など多岐にわたる影響を及ぼします。さらに、生活習慣病のリスクを高めるともいわれています。

良い睡眠には、**睡眠の量**（睡眠時間）と**質**（睡眠休養感）が十分に確保されている必要があります。

## 睡眠の量はどのくらいとればよい？

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、以下が推奨されています。

高齢者	長い床上時間*が健康リスクになるため、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。
成人	個人差があるが、6時間以上を目安に睡眠時間を確保する。
子ども	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。

\*床上時間：睡眠をとるために寝床にいる時間。寝付けずにいる時間、睡眠時間も含まれます。

睡眠の必要量には個人差があり、持病等によっても睡眠の状態が変化する可能性もあります。日中の眠気や睡眠休養感に応じて、各個人の睡眠時間を自ら探る必要があります。

## 睡眠の質をあげるためには？

### ■体内時計を調節する

体内時計という言葉を目にしたことがある方は多いと思います。ヒトの体内時計の周期は外界の24時間よりも若干長いので、外界に一致させるシステム（同調機構）があり、これには光が大きく影響していることがわかっています。

体内時計を調節すると、睡眠・覚醒リズムが整います。一方で、体内時計の遅れや乱れは睡眠の質の低下を招きます。規則正しい生活習慣を維持し、1日の睡眠・覚醒リズムにメリハリをつけて過ごしましょう。

### ■体内時計を調節するポイント

- ・日中にできるだけ日光を浴びる
- ・寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、室内をできるだけ暗くして寝る（ブルーライトが最も強く体内時計に影響するとわかっています。）
- ・しっかり朝食をとり、就寝直前の夜食を控える
- ・夕食の時刻が遅くなるときは、夕食を2回にわけ（主食を夕方に、副菜を帰宅後の遅い時間にすることで、体内時計が乱れにくく睡眠への影響も比較的小さいといわれています。）

## 就寝前のリラックス

スムーズに入眠するためには、脳の興奮を鎮めること、すなわち副交感神経\*の働きを高めることが大切です。ストレスを感じたり興奮したりする刺激は避け、音楽やアロマ、穏やかな自然風景の映像をみるなど精神的負荷を軽減させるような環境を作ってみましょう。

また、疲労で凝り固まった筋肉をほぐし神経や精神の緊張を緩和させるためにはストレッチを行うのがよいとされています。ただし、すべての人に効果が保証されるリラクゼーション法はありません。一人ひとりに最適なリラクゼーション法を見つけることが大切です。

\*副交感神経とは主にリラックス時や入眠時など休息しているときに優位に働く自律神経です。

今回ご紹介した方法はごく一部です。長期にわたる睡眠不足が続いたり、睡眠障害を放置したりするといつの間にか心身の健康を蝕むことがあります。ご自分の睡眠状態に疑問を感じたら、かかりつけ医もしくは睡眠専門医に相談してみましょう。

### 【参考文献】

- ・健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」,厚生労働省, 2023, [https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342\\_Guide.pdf](https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342_Guide.pdf), (参照 2024-02-29).
- ・北堂貞子, “良質な睡眠のための環境づくり - 就寝前のリラクゼーションと光の活用-”, パイオメカニズム学会誌, 2005, Vol.29, No.4, p194-198.