Good Sleep

しっかり眠って健康寿命を延ばそう！

みんなの快眠講座

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
イラスト：藤田倫央

毎日を健康に過ごすための 睡眠5原則

1. 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
2. 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
3. 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
4. カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好（しこう）品との付き合い方に気を付けましょう。
5. 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

✓多い人ほど要チェック！ あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- □睡眠時間が足りていない
- □朝目覚めたときに休まった感覚がない
- □日中に眠気が強い
- □寝室環境が快適でない
  例）寒い・暑い・うるさい・明るい
- □寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- □日中の運動量が少ない
- □食事時間が不規則
- □夕方以降によくカフェインを取る
- □喫煙や寝酒の習慣がある
- □睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のためにできることから始めよう

- ●6時間以上の睡眠時間を確保する
- ●睡眠休養感を高める

朝	規則正しい起床時刻を心がける（休日に夜更かし・朝寝坊しない）
昼	日中は積極的に体を動かす
夜	カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控える
	夜間のパソコン・ゲーム・スマートフォン（スマホ）使用は避ける
	就寝間際の夕食、夜食は控える
	ストレスを寝床に持ち込まない
	寝室はなるべく暗くして、心地良い温度にする

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になりますが、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

仕事に家庭に趣味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう、生活を工夫しましょう。週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に注意して良い眠りを！

睡眠環境 光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。

生活習慣 運動・食事・リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクセーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。

嗜好品 カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

▶睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児～小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- ●寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- ●起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- ●朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- ●夜更かしに注意しましょう。

子どもの睡眠時間の目安	
1、2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- ●長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- ●寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- ●日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- ●カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。