

睡眠と休養

適切な睡眠、とれていますか？

適切な睡眠の目安として、「目覚めたときの休まった感覚（休養感）」が重要です。

国の調査では、休養感を得られていない人が年々増えているようです。

また、世界的にみても日本人の睡眠時間は短いという報告も。

休養感の低下による、からだへの影響

休養感の低下は、次のような疾患・症状に影響することがわかってきました。

- *肥満
 - *糖尿病
 - *脂質異常症
 - *高血圧
 - *心筋梗塞
 - *狭心症
 - *心不全
 - *うつ病
 - *疲労感
 - *眠気
 - *記憶力の低下
 - *不安
 - *イライラ
- など…

生活の質を低下させる
要因となっている



睡眠時間は短すぎても長すぎても、休養感が低下し、病気のリスクが高まる！

働く世代に多い、“短い睡眠時間”の影響

短い睡眠時間は、上の病気になるリスクを高めるだけでなく、総死亡（寿命短縮）のリスクも高めることが報告されています。

必要な睡眠時間は6-9時間。

少なくとも6時間以上の睡眠を確保するよう目指しましょう。

退職後世代に多い、“長い睡眠時間”の影響

長い睡眠や、長い床上時間が、身体機能や認知機能の低下と関連し、総死亡リスクの増加にも影響するという報告があります。

眠った時間より、休養感が大事。

寢床での長居や昼寝はなるべく避け、日中は活動的に過ごしましょう！

一時的な不眠と、受診が必要な不眠

不眠の症状は、日本人の15-25%の人が経験する、誰にでも起こりうる症状です。
多くは一時的なものですが、次に当てはまる場合は、医療機関への相談をお勧めします。

・不眠の症状(右の表)が
週の半分以上の日でみられる

・それにより、日中の眠気・集中力の低下・気分の落ち込みなどが生じて日常生活に支障を伴う状態が続く

なかなか寝つけない



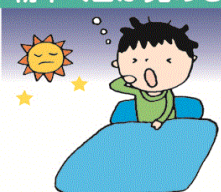
《入眠障害》

夜中に目が覚める



《中途覚醒》

朝早く目が覚める



《早朝覚醒》

ぐっすり眠った感じがしない



《熟眠障害》

睡眠による休養感を高める工夫

睡眠には、年齢・日中の活動・環境・アルコール・ストレスが影響します。

①日中の運動・活動を増やす

適度な疲労を感じる事で寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。
ただし、寝る前2-4時間の運動は、目を覚ますので避けましょう。



②寝る直前の食事は控える

睡眠前2時間以内に食事を摂ると、睡眠の質を低下させる可能性があります。

③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り、眠りを浅くしたり、途中でトイレに起きる原因に。

※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



④スマホやパソコンの使用を控える

睡眠の1時間前から使用を控え、室内の照明を半分にするなど、明るさに気を付けましょう。



⑤喫煙をしない

たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。
また喫煙歴の長い人では睡眠時無呼吸症候群のリスクも高まります。



⑥寝室の環境を整える

「光・温度・音」が大事!

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を。

快適と感じられる室温、できるだけ静かな環境を心掛けましょう。



2025.10月作成

あおもり協立病院