

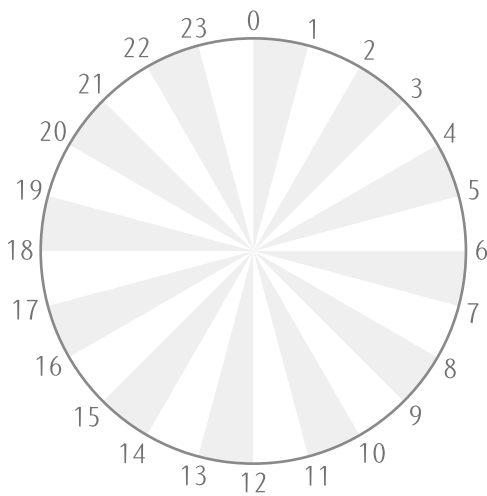
# めざせ！ 睡眠マイスター

睡眠を改善するポイントは、**量**と**質**と**リズム**。この3つを整えることが大切です。

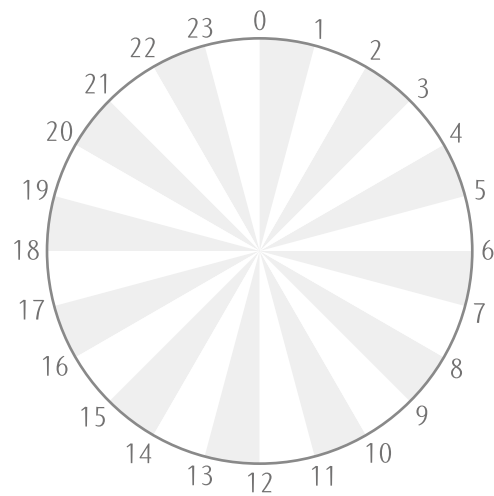
## Step 1

睡眠の量を良い状態に！あなたの睡眠足りてますか？  
あなたの平均的な時間の使い方を円グラフに書いてみましょう

平日 24時間円グラフ



週末 24時間円グラフ



睡眠時間には個人差があります。しかし、休日になると睡眠時間が多くなる場合は平日の睡眠不足が考えられます。

年代別！1日あたりの推奨睡眠時間

(2015 米国国立睡眠財団公表)

	睡眠時間																			
0～3か月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4～11か月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1～2歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3～5歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6～13歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
14～17歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
18～25歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
26～64歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65歳～	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

…推奨時間    …許容時間

まずは、睡眠時間の確保が大事になります。そのためには、24時間の使い方に優先順位を決め、理想の使い方に近づけてみましょう。出来そうな内容を考えてみましょう。

- ・
- ・
- ・

## Step2

### 睡眠の質を高めリズムを整えるための7つのポイント

#### Point1

#### 体内時計のカギを握るのは、光と食事

リズム

体内時計は、朝や昼の十分な明るさと、夜の十分な暗さ、そして食事などで作られます。朝は、陽の光を浴び、朝食を取りましょう。夜は充分暗くし、特に寝る直前に携帯電話などのブルーライトを浴びることは避けましょう。また、寝る直前の食事も避けましょう。

#### Point2

#### 朝起きる時間で眠くなる時間が決まります

リズム

起きた時間で眠くなる時間が決まります。起床後約15～18時間後には眠気がさすのが体の一定のリズムです。休日の起床時間も、平日より2時間以上遅くならないようにしましょう。

#### Point3

#### 帰宅後の仮眠は、やめましょう

リズム

睡眠には、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠があります。この睡眠が繰り返されますが、最初のノンレム睡眠が一番深い眠りです。それ以降、続けて寝ることによって、心身の疲れがとれます。もし、夕方に一度仮眠をしてしまうと、夜に寝つきにくくなったり、睡眠全体の質が落ち眠りが浅くなったりします。仮眠を取るならば、15時よりも前に30分以内がおすすめ。この仮眠は、お昼以降の眠たい時間の仕事の効率を高めます。

#### Point4

#### 眠くなる時は脳の体温が下がる時

質

眠気がさす時は、脳の温度が下がる時です。そのためには、日中体温を上げておく必要があります。表の歩数を目安に歩くのもおすすめです。そこまで歩けていない方は今より1,000歩(約10分)増やすのも良いでしょう。ただし、寝る直前の運動は「活動モード」になり目を覚まさせますので夕方の軽い運動程度がおすすめです。運動できなかった場合は、入浴で身体を温めるのも良いでしょう。

#### 生活習慣病予防の1日の歩数目安

	男性	女性
成人	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

## 睡眠 まめ知識

### - 体内時計 -

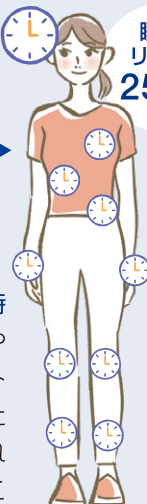
地球の周期  
24時間



1時間の差



睡眠  
リズム  
25時間



ヒトの睡眠覚醒リズムは25時間、地球の周期は24時間。光や行動で毎日少しずつリセットされますが、この差、1時間がたまると、起床時間に起きられず、日中の生活に差し支えることがあります。

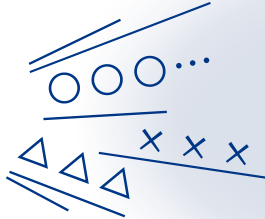


質

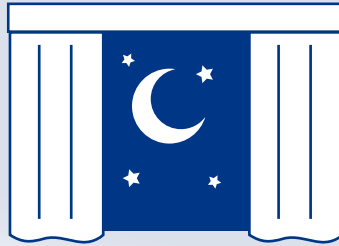
Point5

光・音・温度  
整っていますか？

心地よく眠るために、自分に合った室温と湿度を保つようにしましょう。時にはエアコンを夜通しONにするのも一つ



音はできるだけシャットアウト



夜に窓の外が明るい場合は、遮光カーテンなどを使い、就寝中は室内を暗く保ちましょう



質

Point6

案外長～～いカフェイン効果

コーヒーだけでなく、ほうじ茶、ココア、エナジードリンクにもカフェインが入っています。カフェインの量の半分が体外に出るのに3～7時間かかります。眠る前に50mg以上のカフェインが体内に残っていると睡眠の質に影響があると言われてています。

種類	100ml中の カフェイン量
玉露	120mg
コーヒー (エスプレッソ)	280mg
コーヒー (ドリップ)	90mg
コーヒー (インスタント)	45mg
栄養ドリンク	50mg
ココア	30mg
紅茶	20mg
ほうじ茶	20mg
ウーロン茶	20mg
緑茶	20mg
コーラ	10mg
玄米茶	10mg

質

Point7

リラックスどころか…タバコにお酒

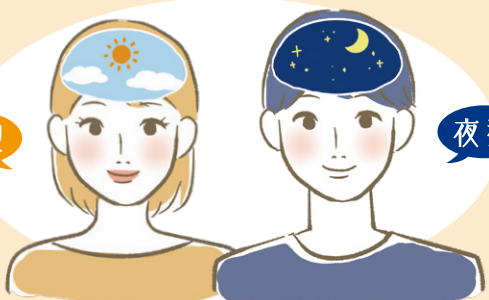
タバコ・アルコールは寝つきがよくなるように感じますが、**実際は眠りが浅くなります**。睡眠の助けにはならないことを頭においておきましょう。

コラム

あなたの睡眠リズムはどっち？ **朝**型？ **夜**型？

睡眠のリズムを整えるには、個人にとっての適切な時間に起床、そして就寝することが大切です。人の体内時計には、朝型、夜型と個人差があります。夜型の人が、早朝からの勤務を継続して行ったり、朝型の人が、夜勤に頻繁に従事したりすると体調を壊すこともあります。

朝型



夜型

こちらのサイトでは、朝型・夜型などの睡眠に関するセルフチェックができます。

睡眠に関するセルフチェック

<https://chronotype.esleep.jp>



### Step3

## 昼間の眠気や不眠に困ったら、専門家に相談しましょう

### 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中の**大きなイビキ、無呼吸、日中の眠気**が特徴です。  
大人の場合は肥満が原因の場合が多いです。



### 子どももかかる睡眠時無呼吸症候群

子どもの場合は**扁桃肥大や鼻炎**等でおこります。放っておくと、**集中力が低下**したり、**知能の発達も阻害**することがあります。**イビキ等の症状**が見られたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。



### むずむず脚症候群

眠りにつく時に足に「むずむず」とした異常な感覚があらわれ、眠りにつくことが難しくなる病気です。日中の眠気や集中力の低下で生活に支障が出ます。睡眠外来を受診しましょう。

### 意外に多い？概日リズム睡眠障害

体内時計を**社会のリズムに合わせられなくなる病気**です。朝に起きられなかったり、無理に起きてても日中、不調が現れやすく、学校や職場の遅刻、日中の眠気で退学や失業につながってしまうこともあります。**困難が強い場合には治療が必要です**。交代勤務や時差ボケの為に起きることもあります。

### うつ病

気分が落ち込み、**不眠が2週間以上**続くと心配です。一人で抱えず、**周りの人に相談**したり、心療内科等で相談してみると良いでしょう。



睡眠外来のある病院はこちらからご確認ください

<https://www.jssr.jp/list>



## 眠れるかどうか、不安なあなたへ

**眠くなったら床に就き、朝はいつも通り、早めに起きましょう。**

眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くします。

眠くないのに寝床にいと、不眠が悪化してしまうため、

寝床にいる時間を短くするのは効果的です。



監修 東京医科大学 医師 志村 哲祥 先生

〒231-0037

発行

公益財団法人  
**かながわ健康財団**  
KANAGAWA HEALTH FOUNDATION

横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館

TEL 045-243-2008 ホームページ <http://www.khf.or.jp>

