



よくわかる 季節の不調対策

第1回 最新睡眠ガイドで始める あなたの快眠ライフ

鹿児島県民総合保健センター

所長 桶谷 薫

皆さん、忙しい日々の中で、本当に十分な睡眠を取れていますか？現代社会は忙しさとストレスが増し、多くの人が良質な睡眠を得ることが難しく感じています。特に、夏季は他の季節と比べて睡眠時間が短くなりがちです。高温多湿な環境が寝つきや眠りの持続を難しくさせるといわれます。また、夜遅くまで続く仕事や、スマートフォンの使用が睡眠を妨げる大きな原因となっている場合もあります。

睡眠は、ただ体を休めるだけでなく、健康な心と体を維持し、毎日を充実させるためにも非常に重要です。良い睡眠はストレスを減らし、集中力や記憶力を向上させるだけでなく、免疫機能を強化して病気のリスクをも減少させます。

しかし、厚生労働省の調査によると、多くの成人が必要な睡眠時間を

取れず、睡眠不足が慢性化しています。睡眠不足が慢性化すると、疲れやイライラだけでなく、うつ病や心臓病、糖尿病といった深刻な健康問題を引き起こすこともあります。良い睡

眠とは「睡眠時間が十分に確保できていること」と「睡眠休養感（夜間の睡眠で休養が取れている感覚）」が得られることの両方を満たしていることが条件です。「健康づくりのための

睡眠ガイド2023」では、「日常的

に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに適切な睡眠を確保することに より、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要」と記載されています。

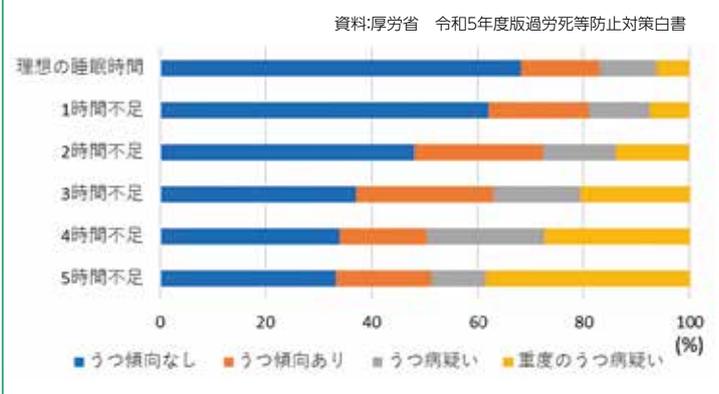
理想的な睡眠時間の確保、なぜ7〜8時間が理想なのか？

みなさん、一晩にどれくらい眠っていますか？これまで明らかに変わった科学的知見に基づくと、おおよそ6〜8時間が適正な睡眠時間と考えられ、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めることが推奨されます。「睡眠ガイド」では、「睡眠休養感」を高める方策についても、睡眠環境や生活習慣などの観点から示しています。

睡眠と死亡リスク (成人：働く人)



睡眠時間とうつ病の発症割合



よくわかる 季節の不調対策

第1回 最新睡眠ガイドで始めるあなたの快眠ライフ

皆さんは寝室の環境が睡眠の質にどんな影響を与えるかご存知ですか？理想的な寝室を作ることは、質の高い睡眠への第一歩です。理想的な寝室は、静かで、暗く、涼しく、快適な寝具が整っている必要があります。

睡眠環境の最適化、理想的な寝室とは？

季節に合わせて寝具の素材を選ぶことも、快適な睡眠につながります。例えば、夏は通気性と吸湿性の高い素材、冬は暖かさを保てる素材を選びましょう。最近は、触って冷たく感じる素材や保温性の高い寝具もあります。好みに合わせて取り入れるといい

です。特に夏の室温は25〜26度、冬は20〜22度がお勧め。この温度では体が自然とリラックスし、睡眠の質が格段に向上します。上手にエアコン等を使いましょう。さらに、寝室の騒音はなるべく抑えたいもの。騒がしい環境は眠りを妨げます。「テレビをつけたまま寝る」という人もいますが、望ましいとはいえません。外の騒音や家電製品の音が気になる場合は、耳栓等の活用もお勧めです。

睡眠の推奨事項一覧

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者*	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> 長い床上時間が健康リスクとなるため、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。 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠体感を高める。 長い昼夜は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼夜は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直し、睡眠体感を高める。 睡眠の不調・睡眠体感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> 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。 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

*生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取り組みを行うことが重要であると考えられる。

寝具を選ぶ際は、マットレスは体重を均等に分散させるタイプが良く、枕は首と頭を適切に支えてくれるものが理想的です。また、季節に合わせて寝具の素材を選ぶことも、快適な睡眠につながります。例えば、夏は通気性と吸湿性の高い素材、冬は暖かさを保てる素材を選びましょう。最近は、触って冷たく感じる素材や保温性の高い寝具もあります。好みに合わせて取り入れるといい

快眠を阻む習慣を改善

です。

毎日の小さな習慣が睡眠の質を左右することをご存知の方も多いため、右を左にしようか？カフェインやアルコールの摂取は睡眠の質に大きな影響を与えるため、特に注意が必要です。カフェインは覚醒を促す作用があり、コーヒーや紅茶、一部のソフトドリンクに含まれています。カフェインの代謝には個人差があり、日本人の血中半減期（血液中のカフェイン濃度が半分になるのに要する時間）も3〜7時間とばらつきがあります。個人差を考慮しても、400mg（コーヒー700cc程度）を超えるカフェインを摂取することは、1日のどの時点であつても（仮に朝の摂取であつたとしても）、睡眠に悪影響を与える可能性があります。なお、カフェイン400mgの目安は、ドリップコーヒーでマグカップ2杯分（700cc）、市販のペットボトルコーヒーで1.5本分（750cc）に含まれる量です。

アルコール（エタノール）は一時

的には寝つきを促進し、睡眠前半では深い睡眠を増加させます。しかし、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、飲酒量が増加するにつれて中途覚醒回数が増加することが報告されています。良い睡眠のためには、寝つきを改善させるために飲酒をする、いわゆる「寝酒」も含めて、大量のアルコール摂取（深酒）や、毎日の飲酒は推奨されません。習慣的な飲酒は睡眠の質の悪化とも関連しており、寝酒の原因となる不眠症状がある場合には、医師に相談することが推奨されます。

リラクゼーション法の活用

スムーズに入眠するためには、脳の興奮を鎮めることが大切です。特に、就寝前に効果的なリラクゼーション法を取り入れることで、一日の緊張をほぐし、心地よい眠りへと導きます。たとえば、深呼吸は最も簡単で効果的なリラクゼーション法の一つです。ゆっくり吸って、ゆっくり吐くという呼吸を心がけることで、自然とリラックス状態に入ります。瞑想も素晴らしい選択肢です。瞑想を行うことで心

よくわかる 季節の不調対策

第1回 最新睡眠ガイドで始めるあなたの快眠ライフ

の雑念が静まり、深いリラククス状態に達することができます。

また、リラククスできる音楽を聞くのも効果的。自然の音やゆつくりとしたインストウルメンタル音楽は、心地よい眠りを誘います。音楽が心拍数を落ち着かせ、ストレスを軽減することとは科学的にも証明されています。

これらのリラクゼーション法を就寝前の日課に加えてみてください。習慣化することで、その効果をより実感できるでしょう。また、これらの技術は日中の短時間でも行えるため、日常のストレス管理にも役立ちます。今夜から、リラクゼーション法を活用して、質の良い睡眠への準備を始めましょう。

定時就寝と起床で体内時計を調整

良い睡眠のためには、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。体内時計、すなわち生体リズムを整えることは、毎日を元気に過ごすために欠かせません。毎日同じ時間にベッドに入り、朝も決まった時間に起きることで、メラトニンの分泌が調整され、

睡眠と覚醒のサイクルが自然に促されます。メラトニンは、夜が来ると分泌が始まり、私たちの体を自然と睡眠へ導く大切なホルモンです。

この定時のリズムを守ることで、夜には自然と眠気が訪れ、朝はスッキリと目覚める体になります。週末に時間を大きく変えることで起こる「社会的時差ぼけ」も避けることができ、日中のパフォーマンス低下や睡眠障害のリスクを減らすことができます。

デジタルデバイスの使い方を考える

スマートフォンやタブレット等は、現代生活には欠かせないデジタルデバイスですが、良質な睡眠を得るためには、これらの使用に注意が必要です。特に就寝前の使用は避けるのが良いでしょう。なぜなら、これらのデバイスから発せられるブルーライトがメラトニンの分泌を抑制し、睡眠の質を低下させるからです。メラトニンは睡眠を促す重要なホルモンで、その分泌が妨げられると自然な睡眠リズムが乱れてしまいます。

そのため、「睡眠ガイド」では、ブルー

ライトが自然な睡眠を困難にしたり、目にも負担をかけたたりすることから、寝室にはデジタルデバイスを持ち込まず、できるだけ暗くして眠ることを推奨しています。

また、就寝前にSNSやニュースサイトをチェックすることは精神的な興奮を引き起こし、リラククスして眠りにつくことを阻害します。

代わりに、就寝前は読書やリラクゼーション法の活用に使いたしましょう。これらの活動は心と体を落ち着かせ、より深い睡眠を促進します。デジタルデバイスの使用を意識的に制限することは、睡眠の質を向上させるだけでなく、あなたの全体的な健康にも良い影響を与えるでしょう。

まとめ

良質な睡眠は、毎日を豊かにし、健康を保つために非常に重要です。この記事で紹介した快眠テクニック、例えば睡眠時間の確保、適切な寝具の選択、リラクゼーション方法の活用、デジタルデバイスの使用制限などは、日常生活にすぐに取り入れることがで

きます。これらの習慣を実践することで、心身の健康をサポートし、生活の質を向上させることができるのです。

良質な睡眠は日々の生活の質を向上させるための第一歩。寝苦しくなるこの時期、今夜からでも、これらの快眠テクニックを試してみませんか？

参考資料・健康づくりのための睡眠ガイド2023、きょうの健康

執筆者



鹿児島県民総合保健センター
所長 樫谷 薫