

Q. 睡眠はなぜ必要なの？

A. 慢性的な睡眠不足は、生活習慣のリスクにつながります。
つまり、睡眠をしっかり取ることは、生活習慣病の予防にもつながるのです。



-寝不足によるデメリット-

注意力やパフォーマンスが低下し、事故やヒューマンエラーの危険性が上がります。

- 🔦 4時間睡眠を数日続けると生産性が徹夜明けと同じくらい低下するという報告があります
- 🔦 睡眠時間が6時間未満の場合は追突事故や自損事故の頻度が高いとの報告もあります。

Q. どのくらい必要なの？

A. 長ければいいというわけではありません。1日6時間以上の睡眠を確保しましょう！
また、睡眠の質が大切になってきます。
睡眠の質が悪いことも生活習慣病にかかるリスクを高め、かつ症状を悪化させることにつながります。

-睡眠の質の高め方3選-

① 寝室の環境（温度・照明・音）

温度：快適と感じられる室温にしましょう。
乾燥に留意し、寝る前にお風呂に入りましょう。

照明：室内の照明を弱くし、なるべく暗い環境で眠りましょう。朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。

音：なるべく静かな環境にしましょう。
リラックスを促すために心地の良い静かな音楽をかけることもおすすめです。

③ 寝る前の嗜好品は控える

- 寝る直前の食事は控える
寝る2時間以内の食事は睡眠の質を低下させます。
- 夕方以降のカフェインは控える
カフェインには覚醒作用と利尿作用があるため、眠りが浅くなったり、途中で目覚めてしまったりする可能性があります。
- スマートフォンの使用を控える
寝る1時間前から使用を控え、なるべく照明を暗くしましょう。
- 喫煙をしない
ニコチンは覚醒作用があるため、眠りを妨げます。また、喫煙歴が長い人ほど睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるため、日頃から喫煙を控えていきましょう。



② 日中の運動・身体活動量を増やす

日中に身体を動かし、適度な疲労を感じることで中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。

また、習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質が良いという報告もあります。

昼（活動）と夜（休息）でメリハリをつけましょう。



※寝る2~4時間前の運動はかえって目が覚めてしまうので避けましょう。

-睡眠時無呼吸症候群-

睡眠中にいびきや窒息感のある人は、のどが狭くなり息が吸えない状態である「睡眠時無呼吸症候群」の可能性がります。

特に肥満の人になりやすく、放置すると、睡眠で十分な休養を得られないため、高血圧・糖尿病・不整脈などのリスクを高めます。

※一定の睡眠時間を確保できているのに、日中に耐えがたい眠気に襲われたり、突然居眠りしたりしてしまう人は一度医師に相談してみましょう！



Q.夜寝付けません。どうしたらよいですか？



A.不眠の多くは感情的な出来事をきっかけとした**心理的ストレス**と関連して起こる一時的なものです。
20分以上横になっても眠れない場合は一度床から出て、暗い場所でリラックス（アロマ、アイマスク、静かな音楽を聴く、入浴・足湯など）して過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。

※不眠が週の半分以上みられ、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、日常生活に支障を伴う状態が続く場合、不眠症の可能性があります。
不眠の背景にうつ病や不安症といった精神疾患だけでなく、睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が
隠れている場合があるため、早めに医療機関に相談しましょう。



Q.睡眠時間はしっかりとっているのに寝ている間に起きてしまいます。どうしてですか？

A.夜中に何度も目覚めてしまう場合は、寝床で過ごす時間が長すぎる可能性があります。
長い時間布団の上でゴロゴロして過ごしていると徐々に眠りが浅くなっていきます。
そのため、寝る時間以外の布団での過ごし方を改めましょう。



Q.昼寝はよいですか？

A.昼寝はしても大丈夫です！
ただし、昼寝は**昼食後から午後3時までの間で、15~30分以内**に留めましょう。
昼寝が長すぎると起きた後もぼーっとしてしまい業務効率が上がりにくくなります。

-時間を短く済ませるコツ-

- 横にならない
机に顔を伏せるか、椅子の背もたれにもたれかかる姿勢で寝る。
- 昼寝前にコーヒーなどのカフェインを飲む
目覚める頃にカフェインが働きだすため、すっきり目覚めやすくなります。



Q.平日で寝れない代わりに週末での寝だめは健康によいのですか？

A. 平日の睡眠時間が短くても、休日の睡眠時間が長い人は平日・休日共に睡眠時間が6-7時間の人に比べて、死亡リスクが増加しないとの研究結果があります。

ただし、睡眠時間が平日と休日で異なるとずれが生じ、体内時計が乱れる場合があります。

体内時計が乱れることで、**注意力の低下、記憶力・学習力の低下、代謝機能の低下、免疫力の低下、気分障害のリスクの増加、生活習慣病のリスクの増加**等心身の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。

また、2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。

寝だめをする場合は、「**平日の睡眠時間+1時間**」程度にしましょう。

【豆知識】

日本人は他国に比べ睡眠時間が短い特徴があります。
日頃の睡眠時間をしっかりととり、体を休めていきましょう

