



よりよい睡眠のために

● 良質な睡眠とは

睡眠は、こころやからだの健康の維持や増進に必要な休養活動です。十分な睡眠がとれないと、こころやからだの不調を起こし、様々な病気になりやすくなります。睡眠時間を確保するだけでなく、良質な睡眠をとることが重要です。

良質な睡眠には、適切な睡眠時間の確保や十分にからだが休めた感覚（休養感）が大切です。適切な睡眠時間は、加齢とともに減少していきます。必要以上に布団やベッドで過ごす時間が増えると、寝つきにくくなったり、途中で目が覚めやすくなったりして、休養感が得られにくくなります。

自分にとって丁度よい睡眠時間を知り、それに合わせて睡眠習慣を見直してみましょう。

子ども 小学生 **9～12時間**

中学生・高校生 **8～10時間**

思春期に入る中学生・高校生の年代は、睡眠や起床のリズムが変化し、睡眠を促すためのホルモン（メラトニン）の分泌開始時間が遅くなります。そのため、本人の意思に関係なく夜更かしや朝寝坊になりやすくなります。環境や生活習慣の変化により、夜遅くまで活動することが増える一方、朝は登校時間に間に合うように起床するため、結果として睡眠不足が生じやすくなります。

成人 **7～8時間**

適切な睡眠時間に個人差があるため、日中の眠気や休養感によって、自分にとって適切な睡眠時間を探していく必要があります。6時間以上の睡眠が推奨されていますが、人によって必要な睡眠時間は異なり、6時間未満で足りる場合もあれば、8時間以上の睡眠が必要な場合もあります。

高齢者(65歳以上) **8時間未満**

布団やベッドで過ごす時間が長すぎたり、昼寝の時間や回数が多いと、夜間の睡眠の質が落ち、認知機能の低下などにつながりやすくなります。

● 適切な睡眠がとれない場合の影響

ライフステージ(各世代)によって様々な疾患の発症リスクが増加します。

子ども <睡眠の不足>

- 肥満のリスクが増加する
- 抑うつ傾向が強くなる
- 成績が低下する
- 幸福感や生活の質(QOL)が低下する



成人期 <睡眠の不足>

- 肥満や生活習慣病(高血圧、糖尿病、脳血管障害)、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症)などの発症リスクとなる
- 抑うつ傾向が強くなる、うつ病の発症リスクとなる
- 仕事などの作業効率が低下する



高齢者 <長時間の睡眠>

- アルツハイマー病の発症リスクが増加する
- 布団やベッドで過ごす時間が長いと休養感が低下し、日中の眠気が強まる



● 良質な睡眠をとるために

1. 日中はできるだけ日光を浴びる

朝目覚めたら部屋に朝日を取り入れ、日中はできるだけ日光を浴びるように心がけましょう。体内時計が調節され、就寝後の速やかな入眠が期待できます。



2. 適度な運動習慣を身につける

ウォーキングやジョギングのような有酸素運動は寝つきを良くし、深い睡眠や睡眠時間を増加させます。また、ダンベルを用いるような筋力トレーニングも睡眠改善に効果があると言われています。



3. カフェインとアルコールの摂取量に注意をする

カフェインには覚醒作用があるため、中途覚醒の増加や睡眠の質の低下につながる可能性があります。また、アルコールは、一時的には寝つきを促進しますが、睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、飲酒量が増えるほど中途覚醒が増えると言われています。寝酒の原因となる不眠症状がある場合には、医師に相談しましょう。

4. 就寝の約1~2時間前に入浴し、身体を温めてから布団やベッドに入る

就寝前にぬるめの湯船にゆっくりつかり、身体全体が温まり血行がよくなるとともに、寝つきや主観的な睡眠の質もよくなります。



5. 就寝前はデジタル機器の使用を控える

スマートフォンやタブレット端末の光には、体内時計への影響が強いブルーライトが多く含まれています。そのため、就寝前はデジタル機器の使用を控えるようにしましょう。

6. 睡眠前にリラックスし、眠気が訪れてから布団やベッドに入る

眠気が訪れていないにもかかわらず無理に眠ろうとすると、脳の興奮が高まり、寝つきを悪化させることがあります。寝つけない時は一旦布団やベッドから離れて、安心感が得られる場所で過ごし、眠気が訪れてから寝床に戻りましょう。

一般的には瞑想法や静かに行うヨガ、腹式呼吸、筋弛緩法、音楽、アロマなどがリラクゼーションの方法としてあげられますが、ご自身に合うリラクゼーション法を見つけましょう。



<最後に…>

睡眠環境や生活習慣、嗜好品の取り方を改善してもなお、睡眠に関する症状(十分な時間眠れない、休養感が得られない、日中の眠気が強い等)が継続し、それらの症状が日中の生活に影響を及ぼしている場合は、医療機関を受診しましょう。

<参考文献>

健康づくりのための睡眠ガイド 2023
(令和6年2月 厚生労働省)



「こころのホームルーム／よりよい睡眠のために」(令和7年12月発行)

発行: さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907