

眠りのための

# 12 ポイント

こんな工夫でよい睡眠を



監修

東京足立病院 院長

日本大学医学部精神医学系 客員教授 内山 真先生



## はじめに

現在、わが国では成人のおよそ5人に1人が睡眠の問題を抱えている<sup>1)</sup>とされています。社会が高齢化していること、夜型化が進んでいること、ストレスによって眠れないことも多いようです。睡眠が不足したり質的に悪化すると、眠気による事故につながるばかりか生活習慣病やうつ病のリスクが高くなります(海外データ)<sup>2) 3)</sup>。そのため、良い眠りをとることは私たちにとってとても大切です。

この冊子では、厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」<sup>4)</sup>の内容を紹介しています。最新の睡眠研究の成果に基づき、各分野の専門家が協力して作成したもので、ちょっとした知恵や工夫で、誰にでもできるものです。

まずは、できるものから取り入れていただくなど、健康づくりのためのよりよい眠りのヒントになれば幸いです。

内山 真

1) Kaneita Y et al,JEpidemiol,2005,15(1) 1-8

2) Bray GA :J Clin Endocrinol Metab,2004;89(6) 2583-2589

3) Baglioni C,et al:J Affect Disord,2011;135 (1-3) 10-19

4) 2014年3月、<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>、2022年9月1日確認

### 日中の活動性に目を向けませんか？

- 日中の活動で不調を感じますか？  
(仕事・家事・運転・暮らしのこと・趣味など)
- 注意力や集中力の低下はありますか？
- 日中の眠気で困っていますか？
- 夜よく眠れた翌日は快適に過ごせますか？



三島和夫編 睡眠薬の適正使用・休薬ガイドライン じほう(2014)P158を元に内山先生作成



● 「健康づくりのための睡眠指針2014」<sup>4)</sup> 厚生労働省健康局作成

## ～睡眠12箇条～



- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

# 睡眠12箇条の解説

## 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

- 良い睡眠で、からだの健康づくり
- 良い睡眠で、こころの健康づくり
- 良い睡眠で、事故防止



**要約** 睡眠には、からだと心の疲れを回復する働きがあります。そのため、睡眠不足や睡眠の質が悪くなることにより健康や生活に問題が起きてきます。また、睡眠不足がひるまの事故につながることも明らかになっています。睡眠について正しい知識を身につけ、からだとこころの健康づくりを目指しましょう。

## 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。

- 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- 朝食はからだとこころのめざまめに重要
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける



**要約** 適度な運動やしっかり朝食をとる習慣は、毎日のリズムにメリハリをつけることができます。寝る前にリラックスすることは大切ですが、飲酒や喫煙は睡眠の質を悪くさせ、生活習慣病の原因にもなるため控えましょう。また、カフェインは寝つきを妨げたり、夜中に目が覚めるきっかけにもなります。寝る前3~4時間以内のコーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンクなどは控えましょう。

## 3

## 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

- 睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる
- 肥満は睡眠時無呼吸のもと

**要約**

睡眠時間の不足や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。また、睡眠時に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群は、肥満によって起こりやすく、高血圧、糖尿病など様々な病気の危険性を高めます。肥満や体重の増加に注意し、睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防しましょう。

## 4

## 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

- 眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり
- 睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

**要約**

寝つけない、ぐっすり眠った感じがしない、早朝に目が覚める、疲れていても眠れないなどの症状は「こころの病」の症状として現れることがあります。特に、気持ちが重く、物事への関心がなくなるなどの症状が続く場合には、うつ病の可能性もあります。また、目覚めても疲れが残っていると、ひるまの集中力の低下、頭痛、からだの不調などが現れ、意欲も低下することが分かっています。

## 5

## 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 年をとると朝型化 男性でより顕著
- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番



**要約** 成人の標準的な睡眠時間は6時間以上8時間未満で、1年を通して、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなります。また、年をとると自然に睡眠時間が短くなり朝型化することが知られています。必要以上に長く睡眠をとったからといって、健康になるわけではありません。ひるまの眠気で困らない程度の、自然な睡眠が一番です。

## 6

## 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- 自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- 自分の睡眠に適した環境づくり



**要約** 習慣としている就寝時刻が近づくと、脳は徐々にリラックスした状態になります。良い睡眠のためには、寝室やふとんの温度を快適に保ち、また、不安を感じない程度の暗さで、気になる音はできるだけさえぎりましょう。寝る前には、自分にあったリラックスの方法を工夫し、季節に合わせた環境づくりを心掛けましょう。

## 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

- 子どもには規則正しい生活を
- 休日に遅くまで寝床で過ごすとは夜型化を促進
- 朝目が覚めたら日光を取り入れる
- 夜更かしは睡眠を悪くする



**要約** 思春期から青年期にかけては睡眠の時間帯が遅くなります。休日に遅くまで寝ているのは、日頃の睡眠不足の解消とはなりませんが、同時に体内時計のリズムを乱します。体内時計は起きてすぐの太陽の光でリセットされるため、暗い寝室で長い時間過ごすとは、夜に寝つく時刻が少しずつ遅れます。また、若年世代では、夜更かしにより、睡眠時間が不規則になるため注意が必要です。

## 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

- 日中の眠気が睡眠不足のサイン
- 睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる
- 睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- 午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善



**要約** 体質や年齢により、必要な睡眠時間は異なります。通常はひるまの眠気により仕事や活動に支障がなければ、睡眠時間は足りていると考えられます。勤労世代の睡眠不足は、注意力を低下させ、事故を起こしやすくします。さらに、睡眠不足が長く続くと、疲れがとれにくくなります。十分な睡眠を心がけましょう。また、睡眠時間が確保できなかった日には、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をすると効果的です。

# 9

## 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

- 寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- 適度な運動は睡眠を促進



**要約** 睡眠時間や睡眠パターンは年齢によって大きく異なり、高齢者では若年期と比べて必要な睡眠時間が短くなります。年齢に合った適切な睡眠時間にすることが大切です。また、長時間の昼寝をすると、メリハリがなくなり、睡眠が不安定になりがちです。ひるまの適度な運動は、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけ、ぐっすり眠ったという感覚につながる他、生活習慣病の予防にも効果的です。

# 10

## 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

- 眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
- 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに



**要約** 寝る2～3時間前は一日の中で最も寝つきにくい時間帯です。心配になって早く寝床に入ると、かえって寝つきが悪くなります。

その日の眠気に応じて「眠くなってから寝床に入る」ことがスムーズに寝つく近道です。寝床に入る時刻が遅れても、朝は一定時刻に起き、太陽の光を取り入れることで、寝つく時刻は安定していきます。眠りが浅くよく目覚めてしまうときは積極的に遅寝・早起きにして、寝床で過ごす時間を短くすることが効果的です。

## 11 いつもと違う睡眠には、要注意。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談



**要約** 睡眠の障害には、別の病気が隠れていることがあります。激しいいびきは、睡眠時無呼吸症候群などの可能性があり、また、足のむずむず感や熱感、手足のぴくつき、などの症状があると、眠っても休まった感覚が得られません。うつ病の症状でも、寝つきが悪い、早朝に目が覚める、ぐっすり寝た感じがしないなどの不眠があげられます。これらの病気も考えられるため、睡眠に不安を感じたら早めの検査・治療が大切です。

## 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- 専門家に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用



**要約** 寝つけない、ぐっすり寝た感じがしない、十分に眠ってもひるまの眠気が強いなどを感じたら「からだやこころの病」のはじまりかもしれません。睡眠に不安を感じたら、早めに専門家に相談することが大切です。また、お薬による治療は、医師、薬剤師からの指導を受け、正しく行いましょう。特にお薬とお酒を一緒に飲むのは非常に危険です。夜眠れないことは、つらく、孤独感を感じるものです。一人で悩まずに、医師や薬剤師に相談してみましょう。

# こんな工夫でよい睡眠を

高齢になると、「若いころほど長く眠れない」と感じるが増えます。人は加齢とともに必要とする睡眠時間が短くなるといわれており(13ページ)、ご高齢者では特に「質の良い睡眠」を心がけることが大切です。

睡眠の質が悪くなると、昼間に眠気を感じて長く昼寝をしてしまい、夜に眠くならないという悪循環に陥ることがあります。また睡眠薬を服用すると、夜間にトイレへ行くときに意識がはつきりせず、転倒しやすいなどの問題が起こることもあります。これらの問題を避けるための知恵や工夫をご紹介します。

内山 真

## 食事にも一工夫

すぐに眠りを良くする食物はありませんが、生活リズムを整えるのには、多彩な食材からバランスよく適量を摂取することが重要です。

ごま、  
豆類(豆腐、納豆等含む)、  
肉、魚、ナッツ、  
乳製品、バナナ  
などバランスよく  
摂るのがオススメです。



また、食べ物の消化には2～3時間を要するため、寝る2～3時間前からは重い食事や高カロリーの物を避けましょう。

## 適度な運動で体をリラックス

筋肉を緩めて手足を温めるストレッチや適度な体操は、体をリラックスさせて眠りやすい状態にします。

### ● 手足を温めるストレッチの例

手

両手を膝の上に置き、10秒固く握りしめ、その後10秒脱力します。これを5分間繰り返します。



足

つま先を10秒伸ばし、その後10秒脱力、つま先を10秒上げ、10秒脱力します。これを5分間繰り返します。



### ● 背中のコリをほぐす運動の例

- 1 寝転んだ状態で膝を立て、両腕を交差させて肩を抱きます。
- 2 その状態でゆっくりと左右に転がります。これを10往復繰り返します。



# こんな工夫でよい睡眠を

## お風呂も効果的に

ぬるめのお風呂(38~40℃)にゆったりつかると血行が良くなり、心身ともにリラックスできます。入浴後にだるいと感じるくらいが程よい加減です。そうすれば、しばらく経つと眠気を催します。

就寝1時間前くらいの入浴が良いでしょう。就寝直前に熱い風呂に入ると、疲れがとれた感じがしますが、目がさえて眠りにくくなることがあります。手浴や足浴でも効果があります。



## 朝日を浴びて生活リズムをリセット

起きた時から1日のリズムを作ることが大切です。寝室のカーテンを開けて日光を入れたり、縁側など日当たりの良い場所でひなたぼっこをするなど、20~30分間朝の光を浴びて体を目覚めさせましょう。



## 日中は適度な散歩で、体も心もリフレッシュ

散歩を習慣にしましょう。習慣といっても、体調の悪い日や天気の悪い日など、出来ない日があっても問題ありませんので、自分のペースで歩きましょう。

季節ごとの自然を楽しんだり、目的地を決めたりすると、楽しく散歩できます。昼夜のメリハリを付けるのが重要です。



## 夜、眠くならないときには…

眠くならないときには無理に布団に入らず、一旦部屋を明るくしてテレビを見たりラジオを聞いたり、本を読んだりして夜を楽しむようにしましょう。楽しんでいるうちに緊張がとけ、リラックスして眠くなってくるものです。

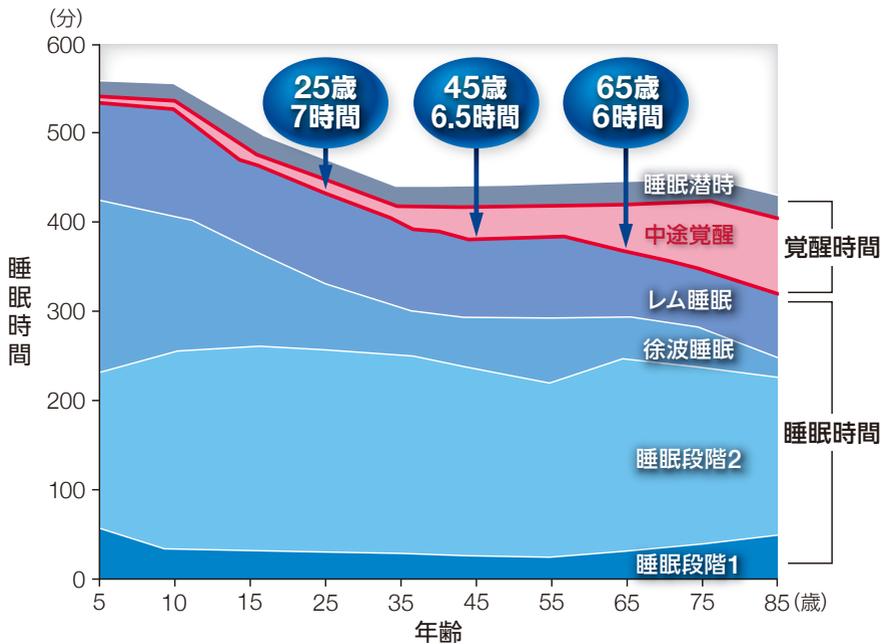
眠くなのに布団に入って消灯し、眠ろうとすると、焦って緊張してしまい、余計に眠れなくなります。



# 睡眠時間8時間にこだわっていませんか？

## 健康人の年齢と睡眠時間の関係【海外データ】

若い成人の睡眠時間は7時間程度であり、年齢とともに短くなり、65歳以上になると6時間程度となります。長く眠ろうとして、**年齢に見合った生理的睡眠時間**を越えて長く床にしていると、睡眠が全体に浅くなり、夜中に目が覚めてしまう時間が増えてしまいます。



睡眠段階1, 睡眠段階2, 徐波睡眠, レム睡眠を合計したところが睡眠時間となる。睡眠潜時と中途覚醒は就床後の覚醒時間に入る。

**睡眠潜時:**寝つくまでにかかる時間 **中途覚醒:**夜中に目が覚めている時間

**レム睡眠:**体が休んでいる睡眠 **徐波睡眠:**深い睡眠 **睡眠段階1-2:**浅い睡眠

Maurice M. Ohayon, et al., Meta-Analysis of Quantitative Sleep Parameters From Childhood to Old Age in Healthy Individuals: Developing Normative Sleep Values Across the Human Lifespan, SLEEP, 2004, 27(7), 1255-1273, by permission of Oxford University Press.

# 早い時間に眠ろうとしていませんか？

## 睡眠調整の基本メカニズム (イメージ図)

睡眠と生活のリズムを適切にするためには、睡眠と生理機能リズムの関係を  
知ることが大切です。

睡眠は、睡眠欲求と覚醒シグナルのバランスにより保たれているため、**普段の  
入眠時刻の2～3時間前の時間帯**は、最も覚醒水準が高くなり入眠に適し  
ません。そのため入眠禁止ゾーンと呼ばれています。そして、いったん入眠  
すると睡眠欲求は低下し、十分な睡眠をとると睡眠欲求は消失します。

