

睡眠の質向上について

みなさんは、質の高い睡眠を取れていますか。睡眠の質は、夏時期や季節の変わり目に低下しやすい傾向があり、健康上の問題や仕事のパフォーマンス低下等の悪影響を及ぼします。

睡眠の質は、長時間寝れば（量を確保）良いというわけではありません。今回は睡眠の質を向上させるために取り組みたいことをご紹介します。

1. 質の良い睡眠とは

「質」の感じ方には個人差がありますが、厚生労働省が発表している質の良い睡眠に関する評価指標として、次の項目を挙げています。

- (1) 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている。
- (2) 必要な睡眠時間が取れており、日中に眠気や居眠りをすることがなく、良好な心身の状態を過ごせる。
- (3) 途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる。
- (4) 朝は気持ちよくすっきりと目覚める。
- (5) 目覚めてからスムーズに行動できる。
- (6) 寝床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる。
- (7) 熟眠感が得られている。
- (8) 日中、過度の疲労感がなく満足が得られる。



上記の点に当てはまる項目が多いほど、質の良い睡眠がとれている目安になります。

2. 睡眠の質を上げるための方法

睡眠の質を上げるためには、「入眠直後に深い眠りに入る」ことが重要です。深い眠りに入るために、次のことを意識しましょう。

(1) 生活習慣を見直しましょう。

①運動習慣をつけましょう。

適度なストレスや疲労は、深い眠りに影響していることが知られており、質の高い睡眠につながります。

夕方以降に有酸素運動を取り入れると、入眠効果が高まるとされています。

②正しい方法で入浴しましょう。

就寝約 90 分前に 38 度程度のぬるま湯に 20 分程つかると、体は上昇した体温を下げようとします。この体温(深部体温)の低下がスムーズな寝入りと睡眠の質向上に繋がります。

一方で、42 度程の熱いお湯につかると、交感神経の働きが活発になり脳が覚醒するため注意しましょう。

③起床・就寝時間を一定にするよう心掛けましょう。

人間の体は、起床してから 15 時間後くらいに眠気が生じるようなメカニズムになっています。

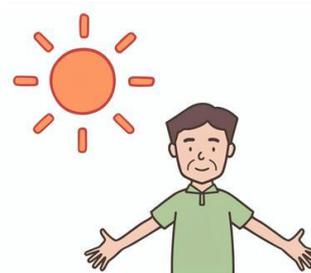
起床時間と就寝時間を一定にすることで、睡眠と覚醒のサイクルが整い睡眠の質向上が期待できます。



④起床時に太陽光を浴びましょう。

太陽光には脳を覚醒させる働きがあり、また体内時計を整える役割もあります。加えて、睡眠ホルモン(メラトニン)は、日光を浴びることで分泌されるホルモン(セロトニン)が素となり、脳内で合成されます。

このことから、起床時に太陽光を浴びることは、質の良い睡眠につながります。



(2) 食生活を見直しましょう。

①夕食は就寝 2 時間前までに済ませましょう。

就寝前の食事は、消化吸收のために脳と内臓が活発になり睡眠の質が低下します。

やむをえず就寝直前に夕食を摂る場合は、消化の良いものを選びましょう。(タンパク質や脂質が低い物が推奨される。)

②カフェインの摂りすぎに気を付けましょう

カフェインは脳を覚醒させる効果があり、睡眠の妨げになります。

カフェインが含まれた飲料は、15 時以降摂取しないよう気を付けましょう。また、冷たい飲料は血管が収縮して深部体温の調節を妨げてしまうため、常温で飲むことが推奨されます。

③アルコールの摂りすぎに気を付けましょう。

適度なアルコールは睡眠導入作用がある一方で、摂りすぎると途中覚醒しやすくなるため気を付けましょう。

(3) 環境を整えましょう。

①自分に合った寝具等を使用しましょう。

柔らかい素材や枕の高低等、自身の体にかかる負担を軽減しリラックスできるものを選びましょう。

衣類についても、発汗等の不快感で目を覚ますことがないように、通気性が高い生地（コットン、リネン等）を選びましょう。

②就寝前にメディア機器等の操作を控えましょう。

目から入る光の量が増える程、睡眠ホルモンの分泌が抑制されます。スマホ等の閲覧は、脳を覚醒させ正常な睡眠を妨げます。



③寝室の環境を整えましょう。

エアコンは就寝 30 分～1 時間前を目安につけましょう。

室内が暑いと深部体温が下がらず、睡眠に影響を及ぼします。

日本睡眠研究所によると、温度が 28 度以下、湿度は 50～60%が理想と言われています。（快適に感じる温度は個人差があります。）

また、就寝中のエアコン設定は、風量は「自動運転」、風向は「上向き」で、つけっぱなしが推奨されています。

一方で、冷房の効きすぎは身体の体温調節機能を妨げ、血行の悪化を招く等、体調不良に影響する場合がありますため気を付けましょう。



(4) その他について

①焦らないようにしましょう。

翌日に仕事等の予定が有る場合は、眠れないと焦ってしまいます。

焦ると交感神経が活発になり、脳が覚醒してしまいます。「眠れなくても大丈夫」と落ち着くことが重要です。

一度寝室から離れて、読書やストレッチを行う等の気分転換をしましょう。

②年齢層に合った睡眠習慣を心がけましょう。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」より

・高齢者（65歳以上）

睡眠時間が長いほど、健康リスクが高い傾向があります。

睡眠時間は、8時間以上にならないようにしましょう。

また、日中の長時間の昼寝は避けて活動的に過ごすことが推奨されています。

・成人（18～64歳）

睡眠時間が短いほど、健康リスクが高い傾向があります。

睡眠時間は6時間以上を目安として確保することが推奨され、また、生活習慣を見直して、睡眠休養感(睡眠の質)を高めることが重要とされています。

【参考】 睡眠に関する豆知識～番外編～

(1) 仮眠について

仮眠は、疲労回復、疲労貯蓄の予防、作業効率向上の効果が期待でき、医療関係者や専門学者から推奨されています。

ポイントは、15分程度で起きられるような「短く浅い眠り」であり、実際に眠らなくても目を閉じるだけで十分です。

また、昼間の仮眠は、夜の睡眠に影響ありません。

一方で、長く深い眠りの仮眠(30分以上)は、睡眠のリズムが崩れたり、倦怠感を感じる等の支障をきたすため注意しましょう。



(2) 間違った睡眠不足の解消方法について

休日に日頃の睡眠不足を解消するために、普段より長く睡眠をとることや、寝溜め（明日は睡眠時間が取れないから前日に長時間寝る）については睡眠不足の解消効果が無いだけでなく、体内時計が狂ったり倦怠感が増したりするため全く推奨されません。

