

# 今日の疲れ、 今日の眠りでしっかりリセットできていますか？

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても、休養のためだけでなく、記憶の整理や免疫機能の適正化など健康増進・維持のために重要な役割を果たしています。

成人では、7時間前後の睡眠が生活習慣病やうつ病の発症及び死亡に至るリスクが最も低く、これより長い睡眠も短い睡眠もこれらのリスクが増加するとされていますが、必要な睡眠時間には個人差があると同時に、こどもや高齢者によっても変化する等の特性を踏まえた取組が必要です。

睡眠時間が極端に短いと、下記の様な疾患の発症リスクを高めることが分かっています。

肥満

高血圧

糖尿病

心疾患

脳血管  
疾患

認知症

平日の睡眠不足を、休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、実際に眠りを「ためる」ことはできません。

平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直しましょう。

## 質の良い睡眠をとるポイント

### ■起床後は朝日を浴びて、睡眠リズムを整えましょう

朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされます。日中に光を多く浴びることで、夜間のメラトニン分泌量（睡眠を促すホルモン）が増加し、体内時計が調節され、入眠が促進されます。



### ■適度な運動習慣を身につけましょう

睡眠には、日中の身体活動で消耗した体力を回復させる役割があります。適度な運動習慣を身につけ、日中にしっかり体を動かすことで、質の良い睡眠につながります。

### ■本を読む、ストレッチをするなど、リラックスできる時間をつくりましょう

スムーズに入眠するためにはリラックスし、脳の興奮を鎮めることが大切です。寝る直前のスマホやタブレットの使用は控えましょう。体内時計への影響が強い短波長光（ブルーライト）が多く含まれており良質な眠りを妨げます。

## 嗜好品のなかには、睡眠に影響を及ぼすものがあります



### カフェイン

覚醒作用があるため、寝つきの悪化や中途覚醒の増加、眠りの質を低下させるおそれがあります。

1日のカフェイン摂取量は、400mgを超えないようにしましょう

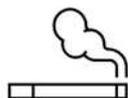
～カフェイン400mgの目安～

・ドリップコーヒーで珈琲カップ4杯分（700cc） ・市販のペットボトルコーヒーで1.5本分（750cc）



### アルコール

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。



### ニコチン

たばこに含まれるニコチンは覚醒作用を有しており、睡眠前の喫煙は、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少をもたらします。受動喫煙も同様に睡眠に影響を及ぼします。特に妊婦・こどもの睡眠への悪影響が強いです。自分と周りの人の睡眠と健康を守るためにも、喫煙を控えましょう。

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」