

快適な睡眠のために

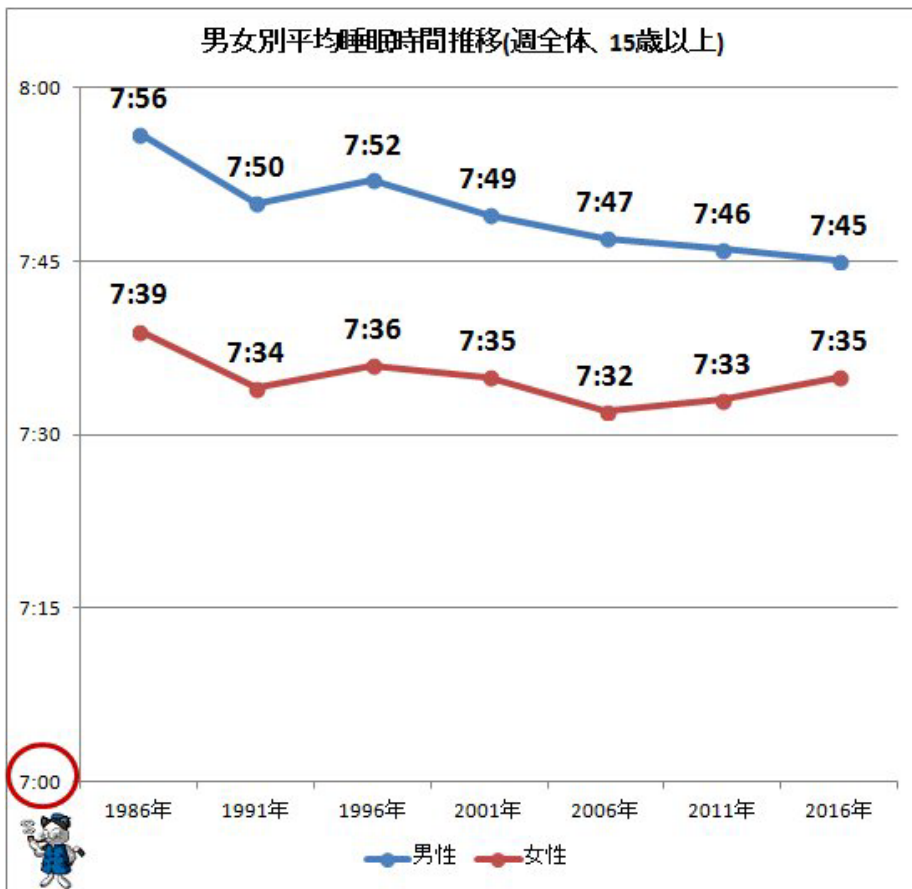
「健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12か条～」より

産業医 谷川 祐二

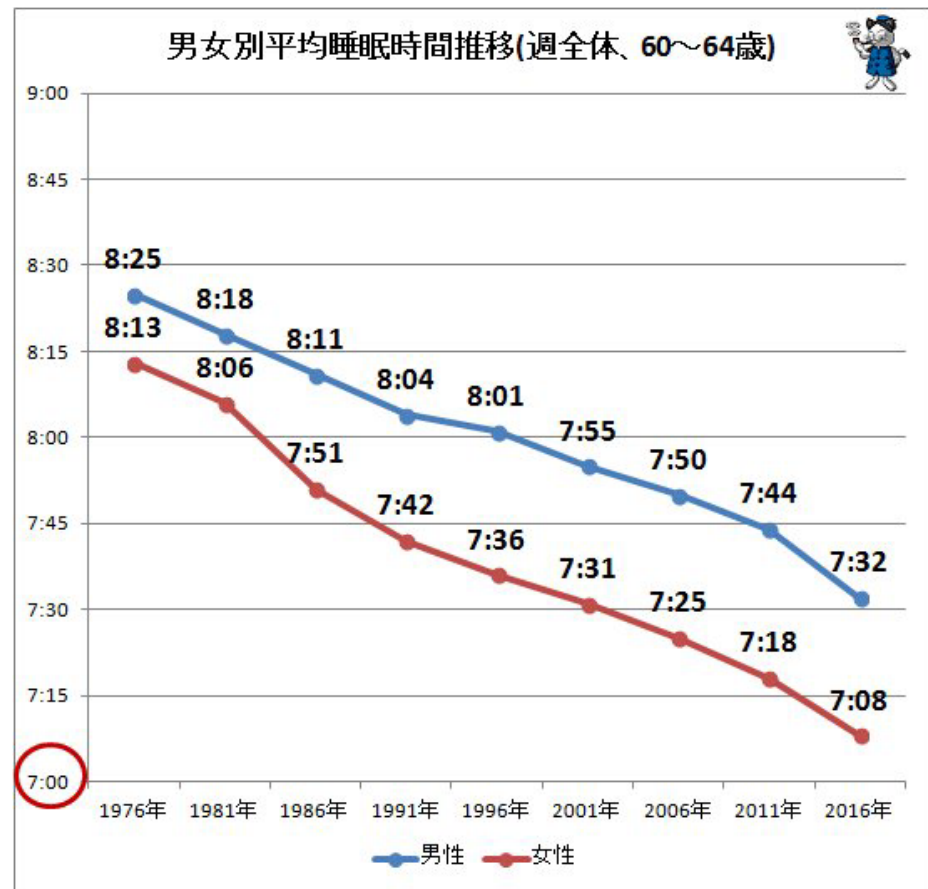


男女別平均睡眠時間の推移

男女別平均睡眠時間推移(週全体、15歳以上)

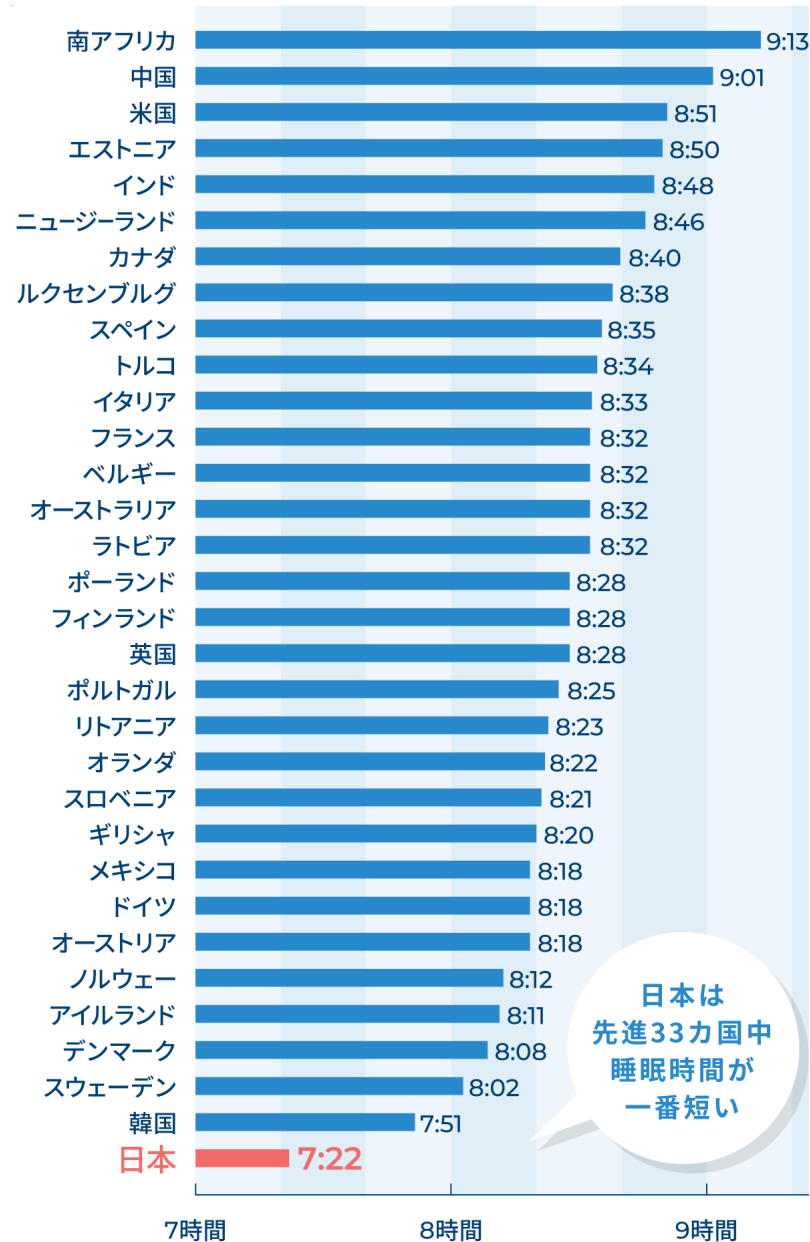


男女別平均睡眠時間推移(週全体、60～64歳)



Q. 2021年度の平均睡眠時間は？ A. ____時間

世界一睡眠時間が短い国は？



その背景

◆生活時間の国際比較研究においても日本人の「働きすぎ」、「睡眠不足」が明らかにされている

◆週休2日制などの導入により緩和策が設けられ、土日の労働時間は減少した。しかし、平日にしわ寄せが生じている

睡眠の役割

脳の休息、疲労感の軽減、情緒の安定



作業効率の向上

事故発生の低下

身体・精神の健康保持増進

＊ いまだ解明されていない部分が多い

睡眠と健康

- ◆ 睡眠に問題があると高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクが上昇
- ◆ 特に無呼吸を伴う睡眠の問題は注目されている
- ◆ 男性の方が睡眠時の呼吸機能が弱いため、睡眠時無呼吸症候群は圧倒的に中高年男性に多い

性差と年齢

◆更年期以後の女性の不眠増加は男性よりも著しい

◆しかし、睡眠の質では男性の方がはるかに劣る

◆年齢を重ねると時間は短く、眠りは浅くなるのが一般的

快適な睡眠のために

1) 時 間

- 8時間睡眠にこだわる必要はない
- 充実した状態で生活を送れる時間が理想的な睡眠時間
- 活動を始めた体は14～16時間後に眠りの準備を始める

2) 快眠は朝が重要

- 毎朝決まった時間に目覚める
- 日光を浴びる
- 規則正しい朝食習慣
- 寢床で長く時間を過ごすと熟睡感が減少
- 1日で運動に最も適した時間は早朝

3) 昼 寝

- 15～20分程度の昼寝が、午後の眠りを減らし、仕事の効率を上げる
- 休日の昼寝は午後3時まで。それ以降は夜の睡眠の妨げになる
- 長い昼寝は逆効果

4) 寝る前に

- 夕食後のカフェイン摂取、就寝1時間前からの喫煙・スマホで眠りの質低下
- 定期的な運動習慣は熟睡感をもたらす
- 睡眠薬の代わりにの寝酒は厳禁。眠りの質を低下させ飲酒量増加にもつながる
- めるめの入浴、ストレッチなどでリラックス

5) 環境作り

- 自分に合った布団や枕
- 照明器具やカーテンで静かさと暗さ
- 涼しい温度が大切
- リラックスできる空間作り（部屋の整理整頓）
- 音楽や香りでリラックス

6) 眠れないときの対応

- 寝付けないときはいったん床を離れる
- 眠ろうと意気込むのは逆効果
- 自然に眠たくなったら寢床に就く
- 床にいる時間を短くすることで熟睡感が増すことも

それでも眠れない時は・・・

- 睡眠障害は心と体の病気のサインであることも
- 寝付けない、熟睡感がない、眠っても日中の眠気が強いときは、まず医師に相談を
- 睡眠薬内服は医師の指導の下が望ましい

まとめ

- 快適な睡眠をとるために、日頃の生活を見つめなおして改善しましょう
- リラックスできる方法を見つけましょう
- すぐに寝酒や睡眠薬に頼るのは止めましょう
- 睡眠薬が必要な時は病院を受診しましょう