



今回は、健康づくりにおける睡眠の意義と良質な睡眠のための推奨事項やポイントについて紹介します。

参考) 健康づくりのための睡眠ガイド 2023 (案) _厚生労働省

睡眠と健康

睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な増進・維持に重要であり、睡眠が悪化することで、これに関連したさまざまな疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まることが報告されています。また、良い睡眠は、労働災害や自動車事故など眠気や疲労が原因の事故や怪我のリスク低減にも役立ちます。さらに、睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能を備えているため、睡眠の悪化は成長や適応能力の向上をも損なうことにつながります。

高齢者

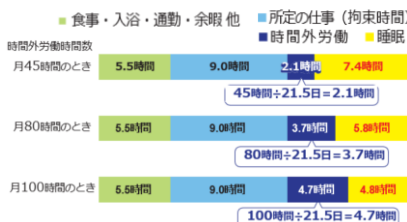
推奨事項

- 必要な睡眠時間の目安：
床上時間が8時間以上にならないこと
- 加齢に伴い**生理的に必要な睡眠時間は減少**します。
(なお、個人差があり、成人と同等の睡眠時間が必要な方もいます)
- 床上時間の目安は、**1週間の平均睡眠時間（実際に眠っている時間）+30分程度**です。
- 長時間の睡眠が、将来の死亡やアルツハイマー病の発症リスクを増加させるとの報告があります。
- 長寝をしても、実際に身体が眠れる時間が増えるわけではなく、むしろ**入眠に時間がかかり、途中で目が覚めやすくなり、睡眠の効率が低下**します。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、**睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）**を高めましょう。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、**日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす**ようにしましょう。

成人

推奨事項

- 必要な睡眠時間の目安：**6時間以上**（個人差あり）
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、**睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）**を高めましょう。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要です。病気が潜んでいる可能性にも注意しましょう。
- **休日の寝だめ**では、平日の日中の眠気は完全に解消できません。メリットは極めて限定的です。
- **勤務時間が長くなるほど、睡眠時間は短くなる傾向があります（下図）**。
睡眠時間を確保するためには、労働時間の管理も重要となります。



こども

推奨事項

- こどもの睡眠時間の目安（下図）



- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避けましょう。
- 夜ふかし・朝寝坊に対する注意（対策方法）
①起床時の日光浴、②朝食の摂取
③運動習慣の定着、④デジタル機器使用の回避

良質な睡眠のための環境づくり

★ポイント★

- 日中できるだけ日光を浴びる
- 寝室にスマートフォン等を持ち込まない
- できるだけ暗くしてから寝る
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で
- 就寝1~2時間前に入浴し身体を温める
- できるだけ静かな環境で

運動、食事等の生活習慣と睡眠

★ポイント★

- 適度な運動習慣を身につける
- しっかり朝食を摂る
- 就寝直前の夜食を控える
- 規則正しい生活習慣で
- 日中の活動と夜間の睡眠のメリハリつける
- 眠気が訪れてから寝床に入る

睡眠と嗜好品

★ポイント★

- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒー700cc程度）を超えないように
- 夕方以降はカフェインを控えめに
- 晩酌は控えめにし、寝酒はしない
- 禁煙を目指そう（ニコチンは悪影響あり）