

5人に2人は
睡眠時間が
6時間未満

精神的要因

しっかり眠れていない
感じがする・・・

毎日寝ても疲れが
取れない・・・

生活習慣要因

環境要因

なかなか寝付けない・・・

なにが問題？

生活習慣病のリスクが増大したり、集中力の低下からミスしやすくなるなど、生活に支障をきたすこともあります。

集中力や判断力の低下

免疫力の低下

生活習慣病のリスク

注目

寝不足だと食欲を促進させるホルモンが分泌され、必要以上に食べ過ぎることによって肥満に繋がります。さらに意欲減退による活動量の低下につながり、太りやすくなってしまいます。



体質などによって必要な睡眠時間は異なるものの、睡眠時間は**約7時間（6-8時間）**が理想！

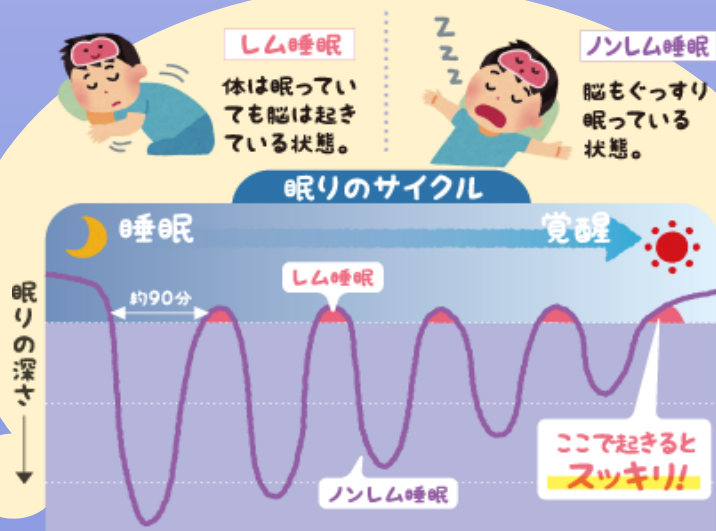
週末の寝だめが時差ぼけにつながる！？

平日よりも長く寝ることによって睡眠のリズムが後ろにずれていき、まるで海外旅行に行った時のような時差ぼけが生じることをソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）といいます。体内時計がずれるので翌週の前半の眠気や疲労感が強くなる恐れがあったり、眠りたいときに眠れなくなるなど様々なリスクがあります。また、時差ぼけの時間が長くなるほど肥満率が高くなる傾向があることがわかっています。どうしても寝だめしたい場合は、いつもより早い時間に就寝すること、寝すぎても2時間以内にとどめることを心がけましょう。

休みだしいっぱい
寝よつと・・・zzz

睡眠休養感も大切

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、良い睡眠には、量（時間）と質（睡眠休養感）が大切だといわれています。睡眠休養感とは、朝目覚めたときに感じる休まった感覚のことです。睡眠休養感を高めるには、日中はしっかり体を動かすという「起きる」と夜は静かで暗い環境で「寝る」といったメリハリをつけることが大切です。



出典：金沢医科大学 教えて！ドクター 第14回『良質な睡眠を取るには』

深い睡眠は深部体温がカギ！？

深部体温が低下すると脳や内臓が休み、睡眠の質が良くなります。人の体は深部体温を下げるようと皮膚から熱を放散するため、皮膚温が上昇します。冷え性の方が睡眠の質が悪くなりやすいのは、皮膚温が上がらず、深部温度を下げるができなくなるためです。また、寝る前の食事や入浴は深部体温を上げる原因になるため、寝るまでに1-2時間はあけるようにしましょう。



快眠のための環境を整えましょう

エアコンの活用

夏 気温：26～28℃ 湿度：50～60%
冬 気温：22～23℃ 湿度：50～60%
が理想！

暑くて寝苦しい時には、熱中症予防のためにもエアコンや扇風機を活用し、快適な温度にすることも大切です。

眠たくなったら寝床へ

早い時間に寝床に入ると「眠れない」とさらに目がさえる可能性があります。眠たくなったら寝床に入るのもおすすめです。しかし、若い人は夜更かしする傾向あるため、何時までに寝ると決めるのも良いでしょう。

暖かい照明を

入眠前には、色温度の低い、オレンジ色のやわらかく、明るすぎない光がスムーズな入眠を促すとされています。



日当たり良く

朝太陽の光を浴びることは体内時計をリセットするための大切な行いです。眠気は「太陽の光」を浴びてから14～16時間後に出現します。スムーズに眠るためにも、朝の「太陽の光」を浴びる時間が重要になります。

スマホは寝る 1-2時間前までに

スマホなどのブルーライトは、交感神経が優位になりやすく、脳が朝だと勘違いする恐れもあります。寝る1時間前には、スマホの使用を控え、読書や音楽を聴くなど、副交感神経が優位になるようなことを行いましょう。

嗜好品を控える

お酒



就寝前の飲酒は入眠までの時間を短縮させますが、効果は短期的なもので浅い睡眠が増加して、かえって睡眠の質は悪くなる恐れもあります。

カフェイン



夕方から就寝前のカフェイン摂取は寝つきが悪くなり、睡眠時間の短縮につながる恐れがあります。

たばこ



タバコに含まれるニコチンには強い覚醒作用があるため、控えましょう。

体内時計を整える1日の流れ

15時以降の昼寝や20分以上の昼寝は夜眠れなくなることも・・・

- ・適度に運動する
- ・眠たくなったら15-20分の昼寝（できるだけ15時前までに！）
- ・カフェイン摂取は16時ごろまでに



寝る前のリラックス法をルーティン化するとスムーズに眠りにつきやすくなることも！

朝

昼

夜

- ・朝日を浴びる
- ・朝ごはんを食べる
- ・なるべく同じ時間に起床する



- ・夕食は寝る3時間前に
- ・就寝2-3時間前には入浴
- ・ブルーライトは避ける
- ・寝酒はしない
- ・ストレッチをする



重要

睡眠不足で生活に支障が出るようであれば、一人で悩まず早めに専門職*に相談しましょう。

* かかりつけ医をはじめ、保健師、看護師、助産師、薬剤師、管理栄養士、栄養士などの保健指導従事者等

（公財）福井県予防医学協会