

健康一口メモ

～質の良い睡眠～

2021年12月号

睡眠は生活習慣のひとつであり、睡眠と健康は相互に関係しています。今回は「質の良い睡眠」をテーマに、質の良い睡眠の効果、実践方法について解説します。また日常生活で気を付けたい睡眠トラブルについてもふれていきます。

●質の良い睡眠とは

質の良い睡眠とはどのような睡眠をさすのでしょうか？厚生労働省が示す「睡眠の質の評価指標」から考えていきましょう。下の質問票で当てはまる数が多いほど、「質の良い睡眠をとることができる」と言えます。あなたはいくつ当てはまりますか？

- ☐ 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
- ☐ 必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りすることがなく、**良好な心身の状態**で過ごせる
- ☐ 途中で覚醒することが少なく、**安定した睡眠**が得られる
- ☐ **朝は気持ちよくすっきり**と目覚める
- ☐ 目覚めてから**スムーズに行動**できる
- ☐ 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
- ☐ 睡眠で**熟眠感**が得られる
- ☐ **日中、過度の疲労感**がなく満足度が得られる



参考：質の良い睡眠と効果 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

●質の良い睡眠の効果

●健康維持に重要

睡眠は心身の疲れから回復する休息の時間です。身体はもちろん、脳を休めるという重要な役割を果たしています。また、免疫物質がつくられる、ホルモンバランスが整えられるなど、健康維持に欠かせない時間でもあります。

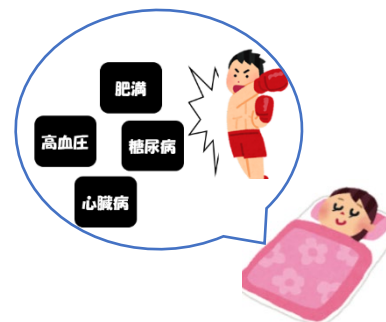
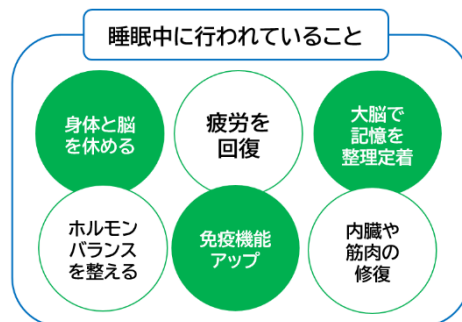
●仕事中の作業能力・集中力アップ

質の良い睡眠をとることで、仕事に必要な作業能力や集中力を維持することができます。一方、睡眠不足は仕事の能率が下がるだけでなく、事故などの危険につながります。

●生活習慣病を予防

質の良い睡眠をとると、生活のリズム、体内のホルモンのバランスも保たれやすくなるので、肥満や高血圧、糖尿病、心臓病といった生活習慣病の予防につながります。

反対に、睡眠不足になると、食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと言われています。ほかにも睡眠の質が落ちることで、前述した病気になるリスクが高まることが分かっています。



●質の良い睡眠をとるカギ

①規則正しい生活

私たちの体には「**体内時計**」と呼ばれる機能があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活を送ることで、体内時計が整い、睡眠を円滑にすることができます。



②朝、起きたら光をあびる

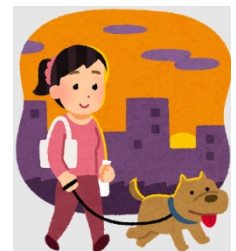


朝、起きてすぐに**太陽の光を浴びる**と、体内時計を整えることができます。朝起きたらカーテンを開けて自然の光を浴びましょう。反対に、夜の光（蛍光灯やパソコン、スマートフォン等の光）は体内時計を乱してしまう力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。

③適度な運動習慣

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。

- 効果：**寝つきがよくなる。深い睡眠が得られる。**
- 睡眠に効果的な運動のタイミング：**夕方から夜**（寝る3時間くらい前）
- おすすめの運動：**有酸素運動**（早足の散歩や軽いランニングなど）



④入浴の工夫



入浴で体温を一時的に上げることで入眠しやすくなります。

- 効果：**寝つきがよくなる。深い睡眠が得られる。**
- 睡眠に効果的なタイミング：**就寝前(夕方～夜)**の入浴。
- 温度と時間：38度のぬるめのお湯で25-30分
42度の熱めのお湯なら5分程度
- 半身浴（40度のお湯に30分程度）も寝つき効果がある。



これはNG！ 睡眠の質の低下につながります



寝る直前のスマホ・PC



寝酒



就寝前の喫煙



夜ふかし

●「いつもと違う睡眠」には要注意

睡眠中の心身の変化には、治療が必要な病気が隠れているおそれがあります。ここからは睡眠にかかわる病気をご紹介します。気になる症状に気づいた、ご家族に指摘された等の場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●歯ぎしり・歯のくいしばり



睡眠時や無意識のうちに強い力で歯と歯をこすり合わせる、強くかみしめることなどを指します。

原因は歯のかみ合わせの悪さやストレスなどがあげられます。習慣化すると、歯がすり減るだけでなく、顎関節症や顔面痛、筋の緊張による頭痛・肩こりなど身体にいろいろな症状が起こる可能性があります。

●睡眠中のひどいいびき



睡眠中の激しいいびきは、のどの辺りで空気の通りが悪くなり、呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」などの異常を示すサインです。

大きないびきに加え、日中の強い眠気や疲労感がとれない場合は要注意です。症状が続く場合は、医療機関を受診してください。

●眠れない、夜中に目が覚める



「寝付けない」「熟眠感がない」「夜中に目が覚める」「早朝に目が覚める」などが続く場合、ストレスや心身の不調のサインかもしれません。このような症状が2週間以上続く場合は、眠れないことを軽視せず、医療機関を受診しましょう。

●足のむずむず感



寝床に入って安静にしていると、足に虫が這うような、むずむずした感覚が現れる場合があります。足を動かすと症状は消えますが、この異常感覚や足の動作により睡眠が妨げられ、不眠の原因になることがあります。これを「むずむず脚症候群」といい中年以降の女性に多い病気です。

参考

睡眠と健康長寿の関係 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

質の良い睡眠と効果 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

快眠と生活習慣、睡眠と生活習慣病との深い関係 | e-ヘルスネット (厚生労働省) (mhlw.go.jp)

睡眠障害 | 病名から知る | こころの病気を知る | メンタルヘルス | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)