

健康一口メモ

～良い眠りについて～



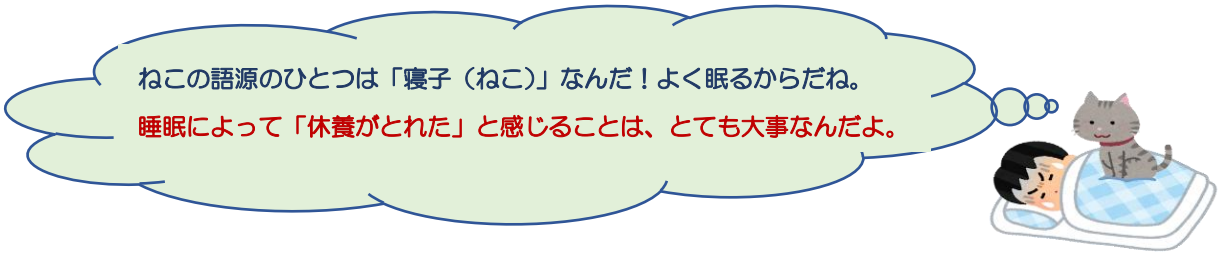
2026年10月

秋の夜長。秋分を過ぎ日没が早まると、夜の時間が長く感じられます。涼しくなりよく眠れる季節です。今回は、睡眠に関連する健康課題と良い眠りについて考えてみましょう。

「国民健康・栄養調査※」結果の「睡眠の状況」に関するまとめ

- 「ここ１か月間、睡眠で休養がとれている」と回答された割合は79.6%
  （男女別：男性80.4%、女性78.9%）
- １日の平均睡眠時間が「６時間以上９時間未満」の割合が１番多く56.0%
  （男女別：男性56.1%、女性55.9%）

※令和６年（2024）国民健康・栄養調査（厚生労働省）



1　睡眠時間について

「国民健康・栄養調査」によると、１日の平均睡眠時間は「６時間以上９時間未満」の割合が１番多く、「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」でも、６時間以上の睡眠時間の確保が推奨されていますが、適正な睡眠時間には個人差があります。

2　良く眠れていますか？

誰しも眠れないときはありますが日常生活に支障がなければ、睡眠時間や夜間の目覚めの回数にとらわれすぎないことも大切です。慢性的な不眠になると自力で回復しにくく、適切な治療を必要とする場合があります。不眠が続く場合には医療機関に相談しましょう。

≪睡眠問題と日常生活での支障≫





主な睡眠問題		日常生活での支障
入眠障害	なかなか寝つけない	倦怠感・集中力低下・日中の眠気 仕事の効率低下、眠ることへの不安 など
中途覚醒	夜中に途中で何度も起きる	
早朝覚醒	朝早くに目が覚める	

3　眠れない原因

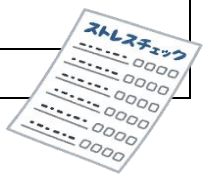


原因が１つではない場合もあり、それぞれ対処方法が異なります。

①　からだの病気	●　睡眠に伴う呼吸障害（睡眠時無呼吸症候群） 四肢の異常運動（むずむず脚症候群） ●　息苦しい、痛み、咳や発作、頻尿、かゆみなどの症状
②　こころの病気	●　こころの病気の症状の多くは、不眠を伴います。
③　薬・刺激物 	●　治療薬の中には、睡眠を妨げる副作用があるものもあります。 ●　カフェイン（コーヒー、紅茶など）　●ニコチン（たばこ）
④　生活リズムの乱れ	●　交代制勤務、時差など
⑤　環境	●　眠る前のスマホ、パソコンなどの使用（ブルーライトの光） ●　騒音、温度や湿度
⑥　ストレス	●　仕事、家事、育児、介護、人間関係など







4　できることから良眠生活

不眠の原因をできるだけ避け、自分流の良い眠りについて追求してみましょう。

朝

●定時に起きる
●カーテンを開けて、太陽の光を浴びる
●朝食を摂る（朝・昼・夕の３食を定時に摂ることが理想）



昼

●メリハリのある生活を送る
●仕事や家事で、からだをこまめに動かす
●昼寝は３０分程度にする



●ストレスは解消できていますか？

・スケジュールが空いた時には、読書やスポーツをしたり、旅行の計画など、自分なりの気分転換の方法を見つけましょう。

夕

●軽いウォーキングやストレッチを行う
●入浴は就寝１～２時間前が理想
　・ぬるめのお湯で、湯船でゆっくりつかる

夜

●眠りを妨げる生活習慣をさける
　・夕刻以降のカフェイン摂取
　・眠る前のアルコール摂取、喫煙
　・眠る前のスマホやパソコン（ブルーライトの光）
●定時に眠る



●眠る準備はできていますか？

・ふとん、まくら、寝室の照明などは、自分に合ったものにする。





参考）令和６年国民健康・栄養調査の概要｜厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001603146.pdf
健康づくりのための睡眠ガイド 2023｜厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf
不眠症｜健康日本 21　アクション支援システム　e-ヘルスネット｜厚生労働省　https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-02-001
快眠と生活習慣健康｜日本 21 アクション支援システム　e-ヘルスネット｜厚生労働省　https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-004

公益財団法人 三重県健康管理事業センター