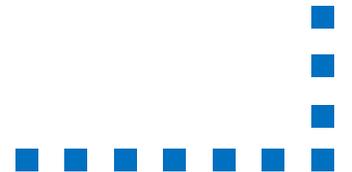


快適な睡眠のために

[参考:健康づくりのための睡眠指針2014 - 厚生労働省](#)



男女別平均睡眠時間の推移

	男	女
昭和61年	7.56	7.39
平成3年	7.50	7.34
平成8年	7.52	7.36
平成13年	7.49	7.35
平成18年	7.47	7.32
平成23年	7.49	7.36

出典 : 総務省統計局 平成23年社会生活基本調査

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

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



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時に無呼吸状態が繰り返される病気です

いびきが
うるさい

疲れが
とれない

寝苦しい

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

日中の生活に支障がなければ、
8時間睡眠にこだわらなくてもよい



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



3) 昼 寝

- 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

午後3時までの20分程度の昼寝は
午後の活動によい影響を及ぼす



4) 寝る前に

- 夕食後のカフェイン摂取、就寝 1 時間前からの喫煙は眠りの質を低下させる
- 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**
- **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

寝付けない時は
眠ろう眠ろうと頑張らずに
寢床をはなれるのも
一つの方法です。



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

不眠の症状だけでも
医師に気軽に
相談できます。



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