

大切な睡眠



睡眠は日中に消耗した体と脳を休養させ、細胞の修復・免疫力の増強に携わっています。睡眠の質が低下すると、生活習慣病やうつ病などの精神疾患の原因となったり、事故やケガのリスクが高まったりします。質の良い睡眠をとるために今日からできることを実践していきましょう。

よい睡眠とは？



睡眠時間が6時間未満でも足りる（日中眠くならない）ショートスリーパーの方もいれば、8時間以上必要なロングスリーパーの方もいます。



① 時間

適正な睡眠時間は、6時間～8時間といわれています。1日の睡眠時間が6時間未満だと、高血圧や心筋梗塞、脳卒中などの病気を発症する危険性や死亡リスクが増加します。しかし、睡眠時間は年齢・体質などで個人差が大きいため、**日中眠さやだるさを感じない自分に合った睡眠時間を見つけましょう。**

② 質

- ・朝目覚めたときに、**疲れが取れている感覚**がある。
- ・日中に眠気やだるさを感じずに快適に活動できる。

睡眠休養感
といえます



質の良い睡眠とは以上の二つが満たされているときです。朝起きた時の感覚を基準としましょう。

生活習慣との関係



睡眠は日中の身体活動で消耗した体力を回復させる役割があるため、日中どのくらい活動したかが眠りの量や質に影響します。運動習慣がない人は、睡眠休養感が低いといわれています。適度な運動習慣を身に付け、日中にしっかり体を動かすことで、睡眠時間をふやし、睡眠の質を高めましょう。息が弾み、汗をかく程度の中強度～高強度の運動を行う習慣をつけることで、睡眠の質を高めるだけでなく、健康づくりにもつながります。

注意 他にも、朝食欠食や睡眠前の夜食により体内時計がずれ、睡眠不足や睡眠休養感の低下に繋がるため注意が必要です。



睡眠と食品について



○カフェイン

カフェインは覚醒作用があるため、寝つきの悪化や途中覚醒の増加、眠りの質を低下させることがあります。

400mgを超えるカフェインの摂取や夕方以降のカフェイン摂取は睡眠の質に影響を及ぼす可能性があります。

【カフェイン400mgの目安量】

ペットボトルコーヒー1.5本（750ml）

コーヒー4杯分（700ml）



○アルコール

一時的に寝つきをよくして、睡眠前半では深い眠りを増加させますが、睡眠後半の眠りの質は悪化し、飲酒量が増えるにつれて中途覚醒の回数も増えます。習慣的な寝酒は睡眠の質の悪化に繋がるため控えましょう。

参考文献 厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023/厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023/公益財団法人長寿科学振興財団/健康長寿ネット 質の良い睡眠と効果/農林水産省 カフェインの過剰摂取について