

県民健康フラザ健康増進センター情報紙



そうしんまる Vol. 43



高齢者・成人・こども別 質の良い睡眠で回復力UP



日本の睡眠の現状は？

●1日の平均睡眠時間が6時間未満の割合



男性
37.5%



女性
40.6%

OECD調査(2021年)では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と世界と比べても短く、33カ国中 なんと… **“最下位”**



睡眠の課題は？

■睡眠休養感なし
■睡眠休養感あり

睡眠休養感とは、「よく寝た、疲れがとれた」などの睡眠で休養がとれている感覚のこと

成人



出典：Yoshiike T, et al sci Rep, 2022

- 成人の場合、睡眠時間が短く、睡眠休養感が得られないと、死亡リスクも高くなる
- 睡眠時間 5.5 時間未満で睡眠休養感がない場合、死亡リスク 1.54 倍

高齢者



*床上時間とは、寝床で過ごす時間のこと

- 高齢者の場合、睡眠の長短より寝床で過ごす床上時間が長いほど死亡リスクが高い
- 床上時間8時間以上で睡眠休養感がない場合、死亡リスク 1.57 倍

睡眠不足が続くと…？

- 太りやすくなる
- 生活習慣病のリスク高まる
- 集中力が低下する
- 感情をコントロールしにくくなる



P O I N T



「適正な睡眠時間の確保」と
「睡眠休養感の向上」を目指すこと!!

次のページから

高齢者・成人・こども別に詳しく紹介します☆

「高齢者」「成人」「こども」別 睡眠のポイント

睡眠不足や睡眠の質の低下は、心身の健康に影響を及ぼし、様々な形で生活に支障を来します。睡眠は脳や体をメンテナンスし、明日への活力を養う大切な時間です。世代別の改善ポイントを知って、自分の生活習慣を見直してみよう★



高齢者



床上時間は 8時間未満を目安に☆

健康上の問題がない場合は、寝床で8時間以上過ごさないことがポイントです。過度の長時間睡眠は、アルツハイマー病の発症リスクや死亡リスクにつながります。



日中は長時間の昼寝を避け、 活動的に過ごそう☆

長時間の昼寝は寝つきの悪さや死亡リスクの増加に影響します。昼寝は30分以内にとどめ、日中はなるべく活動的に過ごすよう心がけよう。



成人



睡眠時間は 6時間以上を目安に☆

睡眠時間が短いと、うつ病などの病気の発症リスクや死亡リスクが高くなります。
“寝だめ”は体内リズムが崩れてしまうので、休日も平日同様に起床し、平日より2時間以上遅く起きることは避けよう。



生活習慣、睡眠習慣を見直し、 睡眠休養感を高めよう☆

「よく寝た」「疲れがとれた」などの睡眠休養感が低下すると、こころの健康に影響が…。食生活や生活習慣を見直し、寝室の睡眠環境を整え、睡眠休養感を高めることがポイントです。



こども



睡眠時間は

◆小学生：9～12時間

◆中・高生：8～10時間

を目安に☆

睡眠には、心身の休養だけでなく、脳と体を成長させる役割があるため、とても重要です。

心身の成長に必要な睡眠時間を確保しよう☆



朝

太陽の光を浴び、朝食を摂る

朝日を浴びることで体内時計の乱れがリセットされ、朝食で1日の活力をチャージ！



昼

体を動かそう

日中は、積極的に体を動かし、テレビやゲーム、スマホなどを見るスクリーンタイムは2時間以下にしよう☆



夜

夜更かしの習慣化を避けよう

朝起きる時間から適切な睡眠時間を逆算して、夜寝る時間を決めるようにしましょう。



気になる!睡眠のこと



仕事などで夕食の時間が遅くなります。
夜遅くの食事は睡眠に影響しますか？

夜遅い時間の食事は、胃腸の消化活動が睡眠を妨げます。『分食』することで睡眠への影響を減らせます。

夕食を2回に分ける『分食』

●夕食が 20 時を過ぎる場合は…



朝食を食べることも
いい睡眠に繋がります

血糖値が上がり、
体内時計が調節される

↓
日中、活発に動くことができ、
夜の寝つきが良くなる

夜お酒を飲んでから寝ていますが、やめると眠れません。どうすればいいですか？

寝酒は質の悪い睡眠薬です。
徐々に量を減らし、寝酒以外であなたに合った入眠方法を探してみよう。

なぜ『寝酒』は
いけないの？

- 中途覚醒が増える
- アルコールの利尿作用で夜間頻尿を引き起こす
- 睡眠後半の眠りの質が悪化する



適度な飲酒量は
純アルコール量で 男性:20g 女性:10g



日本酒	ビール	缶チューハイ	焼酎	ワイン	ウイスキー
15%	5%	7%	25%	12%	40%
1合 (180ml)	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	グラス1/2杯 (100ml)	グラス2杯弱 (200ml)	ウイスキーダブル1杯 (60ml)

コーヒーをよく飲みますが、
夜は飲まない方がいいですか？

カフェインには覚醒作用があり、眠りを妨げます。夜だけでなく、1日を通して摂りすぎないように気をつけよう☆

カフェインの摂取量
に気をつけよう☆

- 1日のカフェインの
摂取量合計は
400mg を
(コーヒー650ml程度)
超えないように☆

飲料中のカフェイン量 (100ml あたり)



エナジードリンクの中にはコーヒーの
5倍近いカフェインが
含まれるものが
カフェインの量を
確認してみて
ください☆



睡眠改善のために、どのような運動が効果的でしょうか？



おすすめは、**有酸素運動**や**筋力トレーニング**です。
“運動習慣”をもつことが睡眠改善に役立つため、
楽しみながら継続できる運動を見つけられると◎

有酸素運動

ウォーキング、水中運動、
ジョギング、自転車 など



筋力トレーニング

スクワット、片足立ち、
かかとあげ など



運動時間は？

1日 **60分** を目標に☆
20分×3回と細切れでも OK
まずは、10分でも時間を
見つけて体を動かそう！



運動頻度は？

睡眠改善には週1回より
複数回の方が効果的です。
まずは、**週2～3日** を目標に
始めてみよう！

【高齢者】

1日 60分未満でも
習慣的な運動で睡眠改善を



【成人】

今より少しずつ
運動時間を増やそう



【子ども】

長時間の座りっぱなしを
避け、屋外での遊びを増やそう☆



良い睡眠がとれる環境づくり



“光”

- 寝室の照明は目に直接光が当たらないようにし、
寝る 30 分前には部屋を暗くしよう。
- スマートフォンやテレビなどのブルーライトの光
は睡眠誘発ホルモンの分泌を妨げるため、
寝る前の使用は控えよう。



“温度・湿度”

【室温】 **夏:25～27℃**
冬:18～22℃

【湿度】 **50～60%**

- 暑すぎても、寒すぎても眠りを妨げます。
エアコンを活用して上手に室温の調整
をしよう。

“音”

- 睡眠中は、洗濯機などの生活家電の使用を
控え、できるだけ静かな環境づくりをしよう。
- 部屋が静かすぎて寝付けなない場合は、心地よい
静かな音楽を聴くことで気持ちがほぐれます。



少しずつ環境を
整えられると
Good☆シ

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間:平日(火～土)9:00～21:00

日・休日 9:00～19:00

休館日:毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日～1月3日)

