



## “睡眠”こそ最強の健康づくり



### なぜ睡眠が大事なの!?

人生の3分の1を占める睡眠時間。睡眠には、心と身体の疲労を回復する働きがあり、毎日の健康を保つために大切な時間です。不眠や睡眠不足は、心身の健康に様々な影響を与えます。

◎脳と身体を休ませる  
活動状態からリラックス状態に代わり、疲労回復を促す。

◎記憶の整理・定着  
不要な記憶は消し、必要な記憶を保つ。

◎ホルモンの分泌・調整  
寝始めに分泌される成長ホルモンには、新陳代謝を促し、アンチエイジング効果もある。

◎脳の老廃物の排出  
起きている間に溜まった老廃物を、まとめて排出する。

### 《睡眠の役割》



◎免疫力の向上  
風邪やインフルエンザ、がん等の病気を予防する。

こんなこと  
ありませんか?

- 疲れやすさ
- イライラ感
- 日中の強い眠気
- 集中力・注意力の低下
- 肥満
- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症
- うつ病 など

もしかしたら・・・

『不眠、睡眠不足』が原因かも!?

慢性的な不眠や睡眠不足は、日常生活に支障をきたしたり、事故につながったりすることも。また、生活習慣病やうつ病になりやすいことも分かってきました。

「睡眠負債」を抱えることに!  
(最終ページ参照)

**注目!**

### <睡眠と認知症の関係>

睡眠不足になると、アルツハイマー型認知症の原因と言われる脳の老廃物(アミロイドβ)を排出する働きが弱まります。排出されずに蓄積された老廃物が、発症の引き金に!蓄積は、発症の25年程前から始まることも分かっています。

“睡眠”こそが  
健康の基礎★  
不眠や睡眠不足を解消して  
健康への第一歩を  
踏み出そう♪

良い睡眠をとる秘訣は・・・

次のページ➡



# 朝

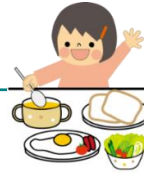
## ～目覚め編～

“眠る”というと、寝る前がポイントと思う方が多いのでは？  
実は、眠くなる時間は、「起きた時間」で決まります。



### “朝日(光)”

1日は24時間ですが、体内時計は24時間よりも長いことが分かっています。このズレを放っておくと、時間と体のリズムが夜更かしの方へ、ズれていきます。朝日を浴びると（雨や曇りでもOK）、目から入った光刺激が、脳から全身へ『朝だよ!』という情報を伝えて、体内時計をリセットします。



### “朝食”

朝食は、朝日と同じく体内時計をリセットします。**起床後2時間以内**に朝食を摂るのがベスト☆朝食には空腹を満たすほか、体温やエネルギー代謝を上げる効果も期待できます。

### スッキリ目覚めて 入眠スイッチ ON



### 休日の 『朝寝坊(寝だめ)』

2時間以上は時差ボケのような状態になり、疲労感の原因に…。朝は、いつも通り起床して、昼寝で補ってみてね♡

### シフトワーカー(交代勤務)の場合は、どうしたらいい？

夜勤明けに、日中、眠るときは、遮光カーテンを利用して明るい光を遮断し、**真夜中に近い環境**を作ることが大事です。そうして睡眠時間を確保したら、起床し、**いつもと同じリズムで生活**し、就寝時間に寝る。そして翌日、朝日を浴びるという習慣を心がけて♪



# 昼

## ～活動編～

「どう起きているか」でぐっすり眠れるかどうかが決まります。メリハリを大切に。

### ◆眠くなったら、少し**昼寝**を！



昼の眠気は、睡眠リズムによって誰にでも生じます。

昼過ぎに眠気を感じたら、我慢せずに昼寝をし、その後の活力アップにつなげよう！

#### ①昼寝は、**15時前の20～30分程度**に。

- 長い昼寝⇒ぼんやりの原因に。
- 夕方以降の昼寝 ⇒睡眠(夜)の悪影響に。

#### ②昼寝の直前に、**カフェインを含むコーヒー・緑茶・紅茶などを摂るのもオススメ!**

カフェインの覚醒作用は、20～30分後から2～3時間あるため、スッキリ起きれます！



#### ③横になると、ぐっすり寝入りやすいため、**座ったままで昼寝を。**



### ◆定期的に**運動**を取り入れよう！

適度な運動は、入眠を促進し、深い睡眠が得られます。




#### ①1回の運動だけでは効果が弱いので、**定期的**に運動を！

#### ②激しい運動は、睡眠を妨げます。負担が少なく、長続きしやすい「**有酸素運動(ウォーキングなど)**」がオススメ！

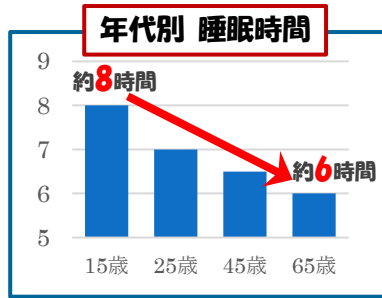


#### ③タイミングとしては、**夕方～夜(就寝の約3時間前)**がベスト！



## 睡眠時間の目安

- 6～8時間  
だけど 個人差あり
- 日中 眠くて困らない程度



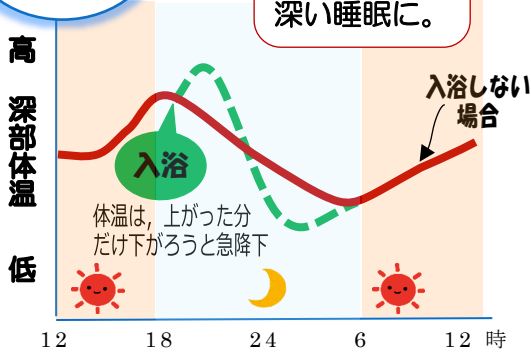
## 睡眠時間や就寝時刻にこだわり過ぎない

出典) Ohayon MM.et al.Sleep 2004

年をとると、睡眠時間が短くなるのは自然なこと。寢床に必要な以上に長くいると、かえって眠れなくなってしまう場合が…。眠くなってから寢床に入る、眠れないときは寢床から出る、起きる時間は一定にするなどを習慣にしましょう。

# 夜 ～リラックス編～

## 1 体温



### 入浴



就寝 90 分前に、38～41℃のお風呂に 15 分程度浸かると効果的。42℃以上は、疲れが取れた感じはしても、寝つきは悪くなるため、就寝前は避けた方がよい。また、すぐ寝たいときは、シャワーがベスト。

### 室温・湿度



室温は高すぎても低すぎてもダメ。目安は 13～29℃。冷暖房を上手に利用して、室温や湿度を快適に保つことが大切。

### スマホゲーム照明



スマホやパソコン等のブルーライトが脳を刺激し、睡眠不足の原因になっていることも。夜の光は、体内時計を遅らせ、寝つきを悪くする。寢床にスマホを持ち込まない、家庭の照明を暖色系にするなどの工夫を。

## 2 光

ストップ!

## 3 刺激

ストップ!

喫煙 (ニコチン)  
就寝 1 時間前まで



コーヒー、緑茶など (カフェイン)  
就寝 4 時間前まで



過度な運動



夜食

就寝 3 時間前まで



就寝前の「満腹」は眠りを浅くし、下痢や便秘、逆流性食道炎の原因に。特に、油分が多い物 (スナック菓子やチョコレート、カップ麺等) は要注意。

おすすめはストレッチ

## Q&A

お酒を飲むと眠れる？  
眠れない？



メリット

一時的に、寝つきが良くなる

デメリット

眠りが浅くなる  
利尿作用がある

夜中に目が覚める  
早朝に起きてしまう  
早朝高血圧から脳卒中になる危険も!

デメリット

慣れが生じて  
次第に量が増える

アルコール依存症  
肝障害



**結論**：「お酒を飲むとよく眠れる」＝「誤解」!!

※生活習慣を見直してもよく眠れないときは、医師にご相談ください。



ご存じですか？

# 睡眠負債

睡眠時間が  
**6時間以下**の人は  
死亡率が**2.4倍**

睡眠不足が積み重なった状態

(短期)

(長期)

眠気、疲労感、倦怠感、仕事の能率低下、事故など

認知症、うつ病、糖尿病、高血圧、肥満など

リスク  
アップ!!

**注意**

1日1時間の睡眠不足が30日続くのは、一睡もせずに30時間起き続けているのと同じ状態

## 睡眠負債の解消法

まとまった睡眠時間を確保する

- ①労働パターン、睡眠履歴を把握
- ②1日30分ずつ平日の睡眠時間を増やす

## 睡眠負債 チェック

(アテネ不眠尺度 AIS ※一部改変)

過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものに○をつけ、合計点を出してみよう。

	0点	1点	2点	3点
1. 寝つき (布団に入ってから眠るまでの時間)	いつも寝つきはよい	いつもより少し時間がかかった	いつもよりかなり時間がかかった	いつもより非常に時間がかかった 全く眠れなかった
2. 夜間、 睡眠途中で目が覚める	問題になるほどではなかった	少し困ることがあった	かなり困っている	深刻な状態 全く眠れなかった
3. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かった 全く眠れなかった
4. 総睡眠時間	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない 全く眠れなかった
5. 全体的な睡眠の質	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満 全く眠れなかった
6. 日中の気分	いつも通り	少しめいった	かなりめいった	非常にめいった
7. 日中の活動について (身体的及び精神的)	いつも通り	少し低下	かなり低下	非常に低下
8. 日中の眠気	全くない	少しある	かなりある	激しい

<結果> 3点以下：睡眠障害の心配はありません。

4～5点：不眠症の疑いが少しあります。睡眠習慣を見直してみましょう。

6点以上：不眠症の疑いがあります。医師に相談しましょう。

上記以外にも、こんな症状があれば要注意。専門家にご相談ください。

- 寝ているときに大きないびきをかく
- 寝床に入ると脚がむずむずして、動かさずにはいられない

睡眠薬は、  
医師の指示に従い、正しく使えば安全で、不眠が解消し、快適な日常生活を送ることもできます。

## 編集 県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市礼元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)

年未年始(12月29日～1月3日)

