

睡眠は心と体の健康の土台

現代社会では、仕事や学業、スマートフォンの利用などにより睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠は単なる「休息」ではなく、心身の健康を支える大切な生活習慣です。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、成人は個人差を踏まえながら、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保することが推奨されています。重要なのは睡眠時間の長さだけではなく、日中に強い眠気がなく、朝起きたときに十分な休養が取れたと感じられることです。慢性的な睡眠不足は、集中力や判断力の低下を招くだけでなく、高血圧、心疾患、糖尿病、肥満、うつ病などの健康リスクとも関連することが知られています。

良い睡眠を得るポイント

◎起床後はしっかり日の光を浴び、就寝前は明るい光を避ける

起床後に朝日の強い光を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒のリズムが整います。就寝前には、スマートフォンやパソコンなどの使用を控え、明るい光を避けてリラックスできる環境を整えるとスムーズな入眠につながります。

◎就寝前に入浴し、寝室はエアコンを用いて涼しく保つ

就寝時は身体の深部体温が下がります。就寝 1～2時間前に入浴すると、手足の血管が拡張し、身体からの熱放散が促進されるため、入眠しやすくなると考えられています。また真夏の暑い室内では熱放散が妨げられる為、適切にエアコンを使用することが重要です。

◎日中に適度な身体活動を行う

日中適度に身体を動かすことで入眠が促されるほか、夜中に目が覚める回数が減り、睡眠の質向上が期待できます。一方で、就寝直前の激しい運動は心身を興奮状態にし、かえって寝つきを悪くする可能性があります。

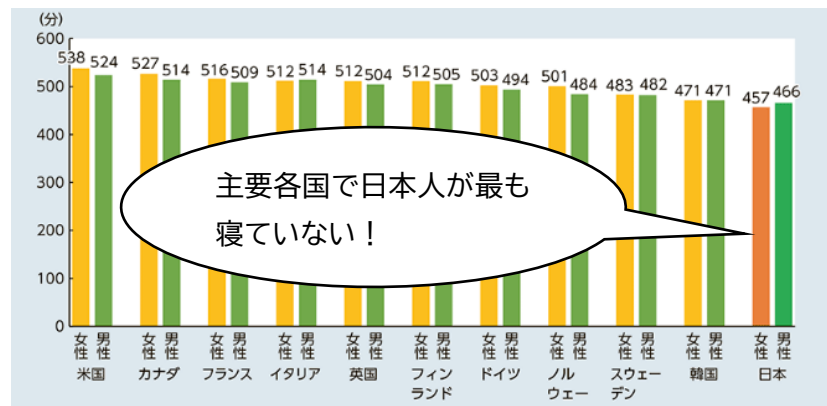
◎夕方以降のカフェイン摂取を控える

カフェインには眠気を促すアデノシンの働きを妨げる効果があります。カフェインの代謝速度には個人差がありますが、良質な睡眠確保の為に摂取量を控えると共に、夕方以降の摂取を控えることが推奨されます。なお緑茶・ほうじ茶・紅茶・ウーロン茶など茶葉を使用した飲料にもカフェインは含まれるので注意が必要です。

◎アルコールは控えめに

アルコールは一時的に眠気を誘いますが、睡眠後半の眠りの質を低下させ、飲酒量が増えるほど夜中に目が覚める回数が増えると報告されています。また睡眠時無呼吸をはじめとした睡眠障害を悪化させる可能性もあります。さらにアルコールには依存性があるため、寝酒の習慣がつくと寝酒しなければ眠れなくなることもあります。寝酒や過度の飲酒は避けましょう。

忙しい毎日の中でも睡眠習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけることが、将来の健康づくりにつながります。今日からできる小さな工夫を積み重ね、心身ともに健やかな毎日を目指しましょう。



主要各国で日本人が最も
寝ていない！

睡眠時間の国際比較 出典：厚生労働省 HP

