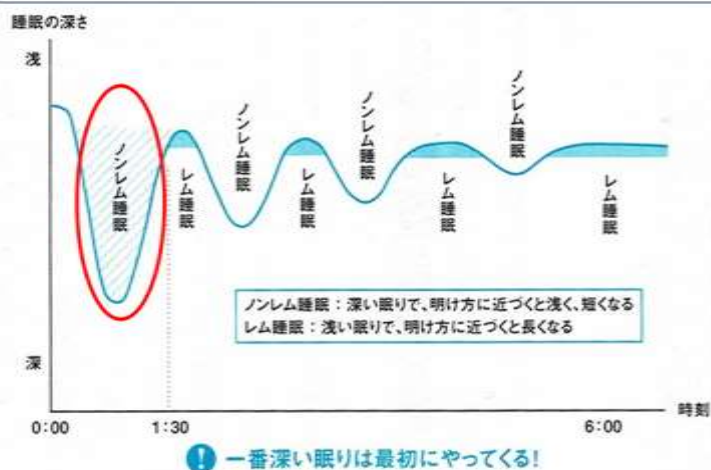


睡眠の基礎知識

睡眠の基礎知識

睡眠は「ノンレム」と「レム」の繰り返し

最初の90分のノンレム睡眠がもっとも深い眠り



※夢を見ている「レム睡眠」・・・心のメンテナンスの役割

ほとんど夢を見ない「ノンレム睡眠」・・・体や脳の休憩、身体の成長等

図1：西野精治 「スタンフォード式 最高の睡眠」 サンマーク出版 2017年 P54

- ・レム睡眠が目覚めるのに最適なタイミング
- ・朝起きられる理由は眠りの深さにある
- ・一番大切なのは、睡眠全体の中でもっとも深い眠りである

「最初の90分のノンレム睡眠」

睡眠の基礎知識

太陽の光が体内時計をリセットしてくれる

- ・朝日の光を浴びるのは、数分間でOK!
- ・天気が悪くて太陽の光が見えなくても、覚醒に必要な光の成分は脳に届く!

2

睡眠の基礎知識

睡眠の基礎知識

- ・ 体内時計は1日25時間
朝日を浴びた瞬間にヒトの体内時計
の時間は25時間から24時間に短縮される
- ・ **メラトニンとコルチゾールは体内時計によってコントロールされる**
- ・ より良い睡眠習慣のカギは「起きる時間」
- ・ 成長ホルモンは眠り始めの3時間に大量分泌



学ぼう！働く世代の睡眠 第3回

睡眠の基礎知識

睡眠の基礎知識

政府による睡眠に関するガイドラインがある

健康づくりのための睡眠ガイド 2023（案） 令和5年12月21日

全体の方向性	
個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する	
高齢者	● 長い床時間が健康リスクとなるため、<u>床時間が8時間以上にならないこと</u>を目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠体感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	● 適正な睡眠時間には個人差があるが、<u>6時間以上</u>を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠体感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠体感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	● <u>小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間</u>を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

図2：睡眠の推奨事項一覧

アマゾン創業者
ジェフ・ベゾス氏
毎日8時間睡眠
その理由
↓
睡眠こそが最も
効果の高い成功
法則

図3：厚生労働省 「健康づくりのための睡眠ガイド2023（案）」 2023.12.21
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf> 参照2024.1.16

睡眠の基礎知識

睡眠の基礎知識

- ・ 令和5年12月21日に健康づくりのための睡眠ガイド2023が公表
ガイドラインの特徴は、
高齢者、成人、こどもに分けられている
ことで、共通しているのは、
良い睡眠は量（時間）と質（休養感）が重要としていること
- ・ 快眠にまつわる新常識
- ・ 年齢とともに睡眠内容が変化する



睡眠の基礎知識

睡眠の基礎知識

睡眠で大切なのは、**時間<質**

→睡眠は睡眠時間よりも質が重要です。

朝の調子は睡眠の質を測るバロメーターです。
8時間睡眠 & 最初の90分が×→目覚めが悪い
6時間睡眠 & 最初の90分が○→すっきり起床
つまり、最初の90分の質が良ければ、
6時間睡眠でもすっきり目覚められる可能性
も高いということです。



【寄稿者】福岡 悦子（ふくおか えつこ）先生

元山陽学園大学看護学部教授 看護学部長
新見公立大学非常勤講師