

「よい睡眠」できてる？

人生の約3分の1が睡眠。よい人生はよい睡眠から！

よい睡眠がとれたかどうか

→ 簡単な目安は、目覚めたときに体が休まってスッキリした気分かどうか。「睡眠休養感」として、とても重要であるとされています。

【用語】睡眠休養感

「睡眠で休養がとれている感覚」のことで、睡眠によって、どれだけ体が休まったと感じたかという視点から睡眠の質をチェックする指標です。



日中に眠気を感じるとしたら…

十分な睡眠がとれていれば、基本的に日中眠気に襲われることはありません。もし頻繁に強い眠気に襲われるとしたら、睡眠に問題があるかもしれません。

■睡眠時間は人それぞれ！

以前、7～8時間の睡眠を…と一律の目安のようにいわれていましたが、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では右のように示されています。

小学生
9～12時間



中学生・高校生
8～10時間



世代別 必要な睡眠時間

成人
6時間以上



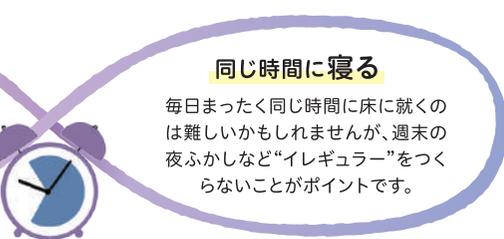
高齢者
8時間以上にならないように



睡眠時間が3～4時間とすごく短いのに日々元気に活動している人もまれにいます。これがいわゆる「ショートスリーパー」。



「リズム」はよい睡眠の基本



同じ時間に起きる

休日はいつもより遅く起きる…という習慣はありませんか？理想はふだんと同じ時間に起きること。ふだんより遅く起きるとしても、1時間程度にしましょう。

同じ時間に寝る

毎日まったく同じ時間に床に就くのは難しいかもしれませんが、週末の夜ふかしなど“イレギュラー”をつくらないことがポイントです。

+αテクニック

パフォーマンスUPにつながる「昼寝」

どうしても眠い場合、あるいは心身を休ませたいとき、昼寝を効果的に取り入れればパフォーマンスUPに役立ちます。ただし、長時間とると本来の睡眠を妨げてしまうので注意が必要です。「3時(15:00)より前に30分以内」を目安にするとよいでしょう。



ためしてグッスリ! 快眠環境

できることから試して、よい睡眠を手に入れよう！

照明 2時間前からスタンバイ

就寝前に強い光を浴びると、よい睡眠の妨げになることがわかっています。就寝の約2時間前から白くまぶしい光を目に入れないようにすることが大切。スマホ、テレビ、照明など光を発するものに注意しましょう。

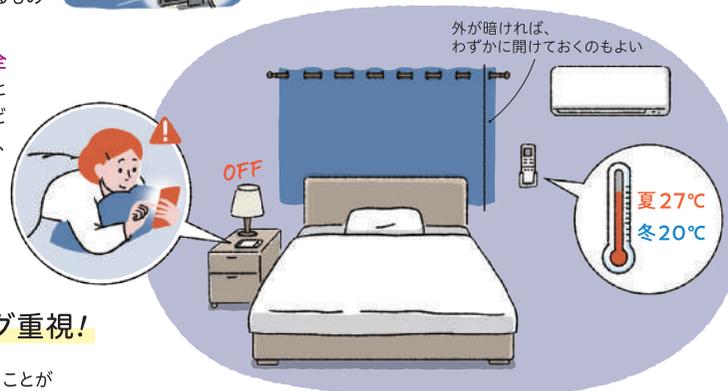


なお、寝室は睡眠のためには完全遮光のカーテンなどで、暗くするとよいですが、カーテンを10cmほど開けて朝の光が入るようにすると、自然な目覚めが期待できます。



室温 快適が快眠のカギ

室温も睡眠に影響します。まずは自分なりに快適と感じられる室温を把握しておきましょう。また、冬は就寝前にできるだけ暖かい部屋で過ごすことがおすすめです。



入浴 タイミング重視!

就寝前の入浴が睡眠に重要であることが研究からわかっています。ただしタイミングが重要で、就寝の約1～2時間前がよいとされています。冬は入浴後に手足を冷やさないように注意しましょう。

🕒 10～15分は湯船に

ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、体の負担も少なく副交感神経が優位になり、リラックス効果が高まります。

🌡️ お湯は39～40℃程度

熱いお風呂は交感神経を高ぶらせ、かえって眠れなくなる原因に。ぬるめのお風呂で脳の興奮を落ち着かせましょう。

◎浴室の照明が明るすぎると、就寝前の「スタンバイ」がうまくいかない場合もあります。可能であれば明るさを調整してみましょう。



音 静寂は味方!?

寝ている間も耳(脳)は音を拾うため、本人は意識していなくても、休ませるべき脳を動かしてしまうことに。個人差や慣れもあることは確かですが、音楽を聴きながら床に就く習慣がある人やラジオを聴きながら眠りに落ちる習慣がある人は、一度「静かな睡眠環境」を試してみましょう。



+αテクニック

朝日は目覚めの相棒

寝るときも大切ですが、起きるときも大切なポイントがあります。それが「リセット」。目覚めたら自然光を浴びることで、体内時計がリセットされ、そこから夜に向けてリズムが整います。簡単なので、この習慣はぜひ取り入れてみてください。



睡眠不足はデメリットだらけ

睡眠は心身のメンテナンス。「寝る間を惜しむ」のは逆効果!

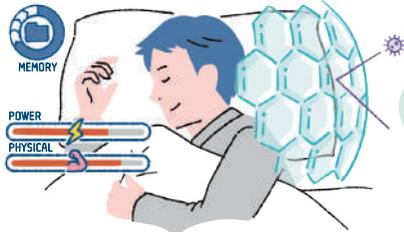
脳と体の疲労回復

日中の活動で疲れた脳と体を休ませる

身体組織の修復

各種ホルモンが分泌され、筋肉や内臓などが修復される

眠っている間、体ではこんなことが起きている



記憶の整理・定着

眠っている間に記憶が整理され、日中の学習が定着する

免疫力の回復・強化

病気への抵抗力に影響する免疫機能が活性化する

睡眠不足だとこれらの働きが不十分に!

睡眠不足にはこんなリスクが...

■ 注意力・判断力等の低下

日中の注意力や判断力、作業効率が低下します。仕事でのミスが増えたり、交通事故などの重大なトラブルを招くリスクも増加します。



■ 肥満や生活習慣病、感染症になりやすい

ホルモンバランスの乱れから、肥満や高血圧症、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病を発症しやすくなります。また、免疫力の低下により、感染症のリスクも増加。病気のリスクが高まれば、死亡率の上昇にもつながります。

【用語】睡眠負債

睡眠不足が続いて借金のように蓄積していくこと。さまざまな重大事故の原因の一つとされ、社会問題になっています。

■ メンタルヘルス不調

睡眠不足は、ストレス耐性を低下させ、心の状態を不安定にするほか、うつ病などの精神疾患のリスクを高めます。



睡眠不足の場合...

心疾患リスク 約5倍!
糖尿病リスク 約1.4倍!
肥満・メタボのリスク 約1.1倍!



睡眠時間別の死亡リスク



※5.5時間未満は「睡眠休養感なし」のデータ
※「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より作成

? 睡眠は長いほどよい?

これは間違い。実は、睡眠時間が長すぎても生活習慣病やうつ病、死亡リスクが増加します。目安の睡眠時間はP30をご参照ください。

眠れないときはどうする!?

眠れない夜。誰にでもある、この現象に向き合おう。

なかなか寝つけないときは...

無理に眠ろうとしない

眠気がないのに無理に眠ろうとすると、ますます脳が興奮して眠れなくなることがあります。なかなか寝つけないときは、いったん寝床を離れて暗めの部屋で静かに過ごし、眠くなったら寝床に戻れば大丈夫です。



「時間」にこだわりすぎない

「〇時に寝よう」、「〇時間眠ろう」と目標を立てるのはNG。眠る時間には個人差があり、その日の活動によっても変わります。無理に目標をつくと眠るのがつらくなってしまうので、時間を決めず自然なタイミングで眠るのがおすすめです。



自分なりのリラックス法を

“なかなか眠れない”というときは、床に就く前に、以下のようなリラックス法を試してみるのもよいでしょう。リラックスできる方法は人それぞれなので、自分に合うものを見つけてみましょう。

静かに行うヨガ

激しい運動は交感神経が活性化してしまうので注意。心地よく、体をほぐす程度の運動にしましょう。



お腹を膨らませながら鼻からゆっくり息を吸う
↓
↑
お腹をへこませながらよりゆっくりと鼻から息を吐く

腹式呼吸

副交感神経を優位にして心身のリラックスを促します。寒い時期は布団の中でするのもおすすめです。

アロマ

植物由来のアロマの香りにはリラックス効果があります。ラベンダーやベルガモットなどの精油をティッシュに含ませ、部屋に置くだけでもOK。

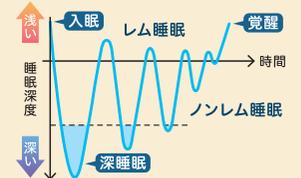


音楽

スローテンポの歌詞のない曲はリラックス効果が期待できます。自然の音(川のせせらぎなど)によるリラクゼーション音楽もおすすめ。

浅い? 深い? 「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」

一般的に深い睡眠といわれるノンレム睡眠は、脳を休める役割があるとされ、睡眠の深さが3段階に分けられます。対してレム睡眠はノンレム睡眠より浅い睡眠ですが、レム睡眠自体に深い浅いの区分はなく、リアルな夢を見ることがわかっています。このレム睡眠中は記憶の整理などが行われていると考えられています。レム睡眠もノンレム睡眠も人間にとって必要な睡眠であることは間違いありません。



基本的な生活習慣を大切に

睡眠の秘訣は夜のみならず。普段の生活の見直しを!

気になる睡眠情報 ~眠りの豆知識~

まだまだ知ってほしい睡眠の情報をまとめてお届けします。

規則正しい生活が体内時計を整える

よい睡眠のためには、以下のような規則的な生活習慣がとても大切です。ひどく不規則な生活を送っていると、体内時計のリズムが乱れ、睡眠や日中の活動に支障をきたすおそれがあります。

朝

朝食をしっかり取る

1日の始まりに朝食をとることで、脳へのエネルギー補給ができ、活動を始めるスイッチになります。逆に朝食を抜くと、体内時計がズレて、夜の寝つきが悪くなってしまいます。



昼

日中は適度な運動を習慣に

日中に適度な運動を習慣づけることで、ほどよく疲労を感じ、寝つきや睡眠の質の向上が期待できます。

働く世代には、中～高強度の運動が効果的ですが、あまり激しい運動は避け、軽い運動から始めるのがおすすめです。



「日中に時間がとれない」という人は、夕方や夜の運動でもOK。ただし、眠りを妨げないよう就寝の2～4時間前までを基本にしましょう。

主な運動の強度(例)

低強度	● ストレッチ ● 家の中で歩く
	● ヨガ
中強度	● 歩く(やや速めに) ● 軽い筋トレ
	● 水中歩行 ● ピラティス
高強度	● ジョギング ● 水泳
	● エアロビクス ● 登山

※「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より作成

夜

眠る前の夜食・間食は控える

眠る前に夜食や間食をとると、体内時計が遅れ、寝つきの悪化や睡眠の質の低下を招きます。就寝直前の食事はできるだけ控えましょう。



寝酒はNG!

「すぐ眠れるから」と就寝前にお酒を飲んでいませんか? アルコールは寝つきをよくしますが、睡眠後半になると眠りの質が悪くなり、途中で目が覚めやすくなります。

カフェインにも注意!

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため、睡眠の質を低下させる可能性があります。カフェインの効果を持続する時間には個人差がありますが、夕方以降の摂取は避けたほうが無難です。



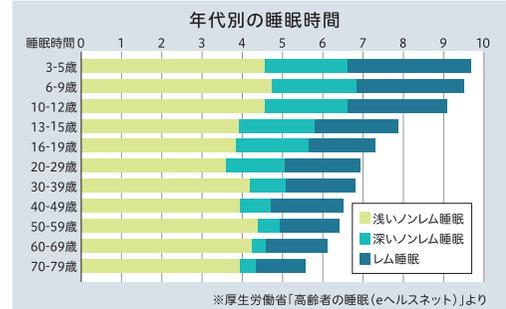
「昔より眠れない」は自然

夜、実際に眠ることができる時間は、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間と、年齢とともに短くなる傾向があります。

昔より眠りにくいことを過度に気にする必要はありませんが、快眠を得る工夫をしてみるのもよいでしょう。



➡ P31・34をご参照ください



そのイビキ、大丈夫?

睡眠中の激しいイビキや息苦しさは、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。これは睡眠中に何度も呼吸停止を繰り返す、眠りが妨げられる疾患です。原因は肥満だけでなく、下顎が小さいこと、扁桃肥大および上向きで眠る影響など多様です。



高血圧、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの要因にも

睡眠中のイビキや呼吸停止を指摘されたことがある、日中の眠気が強いといった人はすぐに医療機関を受診しましょう。

たばこは睡眠にも悪い

たばこが健康に悪いのはもはや常識ですが、実は睡眠にも悪影響があります。たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、寝つきの悪化や睡眠の質の低下につながります。

よい睡眠のためには、禁煙が不可欠です。

! 喫煙は睡眠時無呼吸症候群のリスクも高めます



ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)

時差のある海外に飛行機などで移動したとき、体内時計と実際の時間が合わなくなる「時差ぼけ(時差症候群)」が生じることがあるのは多くの人がご存じだと思います。実は、日々の生活の中でも似た状況が起こることがあります。

休日に1～2時間遅く起きたり、夜更かしをすることで睡眠時間が不規則になり、体内時計がズれることを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」といいます。

頻繁に体内時計がズれると体に大きな負担がかかり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞、うつ病など、さまざまな病気のリスクを高めます*。

※「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より



+αテクニック

休日の「寝だめ」に頼らない

平日の睡眠不足を休日に取り戻そうとする「寝だめ」。実際には眠りを「ためる」ことはできず、逆に病気のリスクを高めます*。日頃から十分睡眠をとることを心がけ、休日も平日と同じ時間に起きるのが理想です。

※「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より



睡眠のシリーズはこれにて終了。お届けした情報が少しでもお役に立てば幸いです。これからも睡眠の大切さに関心を持ち、自分なりの快眠ライフを実現しましょう。



2025年度も！

社内での掲示・回覧などに活用可能！

みなさんの健康を応援する 情報を毎月お届け！



漫画でわかる！お役立ち健康情報

けんこうさい 師範・健康齋と学ぶ！ 健康づくりサイクル検定

配信期間 2025年5月～翌年4月 全12回

「健康づくりサイクル検定」の師範・健康齋が健康づくりに関するさまざまな問題を出題＆解説！

クイズ形式のマンガで、
健康づくりを学べる！

必読じゃ！

コノハスク
ズッキー

師範・健康齋



快眠・免疫力UP・メタボ解消に！

健康レシピ&コラム

配信期間 2025年4月～翌年3月 全12回

毎号、快眠、免疫力UP、メタボ解消をテーマとしたレシピとコラムをご紹介。日々の生活に活かせるうれしい情報満載！

手軽に作れる
ヘルシーレシピを
お試しあれ！

閲覧は
こちらから

メールマガジンで
受け取る
登録はこちらから▶



または

LINE公式アカウントで
受け取る
詳しくは次ページをご覧ください▶

愛知支部のホームページでもバックナンバーを閲覧できます。



愛知支部

LINE公式アカウントのご案内

協会けんぽ愛知支部では、情報発信の機会を増やし、もっとタイムリーに情報をお届けするため、LINE公式アカウントを運営しています。

友だち追加のしかた 以下の2つの方法があります！

1. 二次元コードから

① 右の二次元コードを
スマホのカメラで
読み取る



② 「追加」を
タップ



2. LINEアプリのホーム画面から

① LINEアプリの「ホーム」

② 検索窓から
「協会けんぽ愛知」または
「@kenpo_aichi」を検索



③ 「追加」をタップ



マンガがイラスト豊富で
わかりやすい！

月2回配信！

- 健康づくりに役立つ情報
 - 協会けんぽの最新情報
- などをお届けします！

健診を受けただけになっていませんか？

健診結果を確認しましょう

自身の健診結果数値からわかることを理解し、医療機関への受診や特定保健指導を利用しましょう。

気づかぬうちに…「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

レベル1

- 身体活動・運動不足
- 不適切な食生活 (エネルギー・塩分・脂肪の過剰等)
- 喫煙 ● 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル2

- 肥満 ● 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

レベル3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病 ● 高血圧症
- 脂質異常症

レベル4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

レベル5

- 半身の麻痺 ● 認知症
- 日常生活における支障

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成

危険地帯までの距離さえわかれば、後はそこから遠ざかるのみ！

健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けたアクションが大切。健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

健診後の行動

- 健診結果に異常がなかった方も、引き続きの健康づくり、毎年の健診を！
- 特定保健指導を利用しましょう！
- 医療機関に早期受診を！

行動に移そう！

特定保健指導を利用しましょう！

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な方については、特定保健指導のご案内を事業所等にお送りします。

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち…

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、特定保健指導対象者に該当

腹囲 男性 85cm以上 | 女性 90cm以上

または BMI 25以上 の方を抽出

血圧 血糖 脂質 + 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の内容

特定保健指導ではあなたの健康に向けた目標と行動計画をサポートします！

特定保健指導をきっかけに健康や生活習慣を見直す機会となっています。

医療機関に早期受診を！

健診結果で、治療が必要と判定された場合には、早期に医療機関へ受診することをお勧めいたします。かかりつけ医もしくは、右の二次元コードから医療機関を検索して、受診しましょう。

医療情報ネット

(参考)生活習慣病予防健診結果からわかること

あなたの健診結果を参考基準値と照合してみましょう

■ 健診をより理解していただくには、それぞれの検査項目の意味を理解することが大切です。検査でわかることなどを下表で確認しましょう。また、健診の結果から医療機関への受診を勧められている場合は、必ず医師に相談しましょう。

■ 健診結果は検査値の変化を経年的に観察していくことが重要です。結果の比較ができるように毎年保存しておきましょう。

○印：特定健診項目(注1の空腹時中性脂肪と随時中性脂肪はいずれか1つ)、(注2のLDLコレステロール、non-HDLコレステロールはいずれか1つ)、(注3の空腹時血糖、随時血糖、ヘモグロビンA1cはいずれか1つ)

□印：特定健診の詳細な健診項目

健診項目	特定健診項目	参考基準値*	検査でわかることなど
問診	○	—	既往症や家族歴、自覚症状や生活の背景などの質問をもとにした医師の予備的診断です。
身長・体重	○	—	体重が昨年と比べて変化したかに注目しましょう。急な増減は要注意です。
BMI	○	18.5～25未満 (標準は22)	肥満(もしくはやせ)かどうかわかります。 *BMIの求め方 = 体重()kg÷身長()m
腹囲	○	男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
視力	○	裸眼視力0.8～1.2	近視、乱視、遠視かどうかわかります。
聴力	○	1,000Hz・4,000Hz いずれも所見なし	難聴の有無や程度がわかります。
最高血圧(収縮期)	○	130mmHg未満	血圧は心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表しています。
最低血圧(拡張期)	○	85mmHg未満	循環系(心臓、血管)の異常のほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。
総コレステロール	○	140～199mg/dl	総コレステロールはホルモンや細胞膜の材料になります。多すぎると動脈硬化を起こす原因になります。
空腹時中性脂肪	○注1	150mg/dl未満	中性脂肪は糖分(主食・アルコール・甘いもの)の取りすぎや運動不足で増え、悪玉のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を進めることにつながります。 ※空腹時中性脂肪は絶食10時間以上、随時中性脂肪は絶食10時間未満に採血が実施されたものになります。
随時中性脂肪	○注1	175mg/dl未満	
HDLコレステロール	○	40mg/dl以上	HDLコレステロールは血管にたまった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがある善玉コレステロールといわれています。低すぎると動脈硬化を促進します。
LDLコレステロール	○注2	120mg/dl未満	高値のまま放置すると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心臓病の原因になります。
non-HDLコレステロール	○注2	150mg/dl未満	
AST(GOT)	○	30U/l以下	肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し値が高くなります。
ALT(GPT)	○	30U/l以下	特に、「γ-GT」はアルコール性肝障害で数値が高くなります。
γ-GT(γ-GTP)	○	50U/l以下	なお、AST(GOT)は心筋にも多く含まれ、心筋梗塞を知る手がかりになります。
ALP(IFCC法)	○	38～113U/l	高値は胆道系の病変または骨の病気の疑いがあります。
空腹時血糖	○注3	100mg/dl未満	高値は糖尿病の疑いがあります。 ※空腹時血糖は絶食10時間以上、随時血糖は食事開始時から3.5時間以上絶食10時間未満に採血が実施されたものになります。
随時血糖	○注3	—	
ヘモグロビンA1c(NGSP値)	○注3	5.6%未満	過去1～2か月の血糖状態を表します。高値は糖尿病の疑いがあります。
尿酸(半定量)	○	(—)	尿中の糖の有無を調べます。(+)以上は、糖尿病の疑いがあります。
尿酸	○	7.0mg/dl以下	高値は高尿酸血症が考えられ、痛風の原因になります。飲酒やストレスでも一過性に増加します。
Ht(ヘマトクリット)	□	男:38.0～48.9% 女:34.0～43.9%	ヘマトクリットは血液全体に占める赤血球の割合を表します。低値は貧血の疑いがあります。高値は肥満や脱水の可能性もあります。
Hb(ヘモグロビン)	□	男:13.0～16.6g/dl 女:11.4～14.6g/dl	ヘモグロビンは赤血球の中の物質で酸素を運び働きをしています。低値は鉄欠乏性貧血の疑いがあります。
赤血球数	□	男:400～539 (×10 ⁴ /mm ³) 女:360～489 (×10 ⁴ /mm ³)	赤血球は肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要となった二酸化炭素を回収して肺に送る役目があります。高値は多血症、低値は貧血の疑いがあります。
白血球数	□	33～89 (×10 ³ /mm ³)	白血球は体に侵入してきた細菌・ウイルス・異物・有害物等をとらえ、排除したり殺したりする働きがあります。高値は感染症の疑い、非常に高い値・低値は血液の病気の疑いがあります。
尿蛋白(半定量)	○	(—)	(+)以上はCKD、ネフローゼ症候群、尿路感染症などが考えられます。
尿潜血	○	(—)	(+)以上は腎臓、尿管、膀胱などの出血が考えられます。
血清クレアチニン	□	男:1.10mg/dl以下 女:0.80mg/dl以下	高値はCKD、糖尿病などによる腎機能の低下、前立腺肥大の疑いがあります。
eGFR	□	60ml/min/1.73m ² 以上	腎機能の状態を調べます。低値は腎機能障害の疑いがあります。
胸部X線	—	—	肺の病気の有無・心臓の大きさ・大血管の大きさを調べます。
心電図	□	—	心臓の状態をチェックし、不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞等がないかを調べます。
胃部X線・内視鏡	—	—	食道・胃・十二指腸の異常がないかを調べます。
便潜血反応検査	—	—	便中の血液の有無を調べ、消化管出血の有無を調べます。
腹部超音波	—	—	肝臓・胆のう・腎臓などの異常がないかを調べます。
眼底検査	□	—	目の病気のほか、高血圧、動脈硬化、糖尿病による病変がないかを調べます。

*検査結果等を判定する際の参考値となります。受診された健診機関によっては数値が異なる場合があります。参考値は目安となります。基準値外が即病気でなく、総合的な判断は問診・診察等とともに判断することとなります。

網掛けは特定保健指導の判定項目です。特定保健指導の対象となるかどうかをP38で確認してみましょう。