

たっぷり寝たのに、 疲れが取れない のはなぜ？



実は多い、睡眠の悩み

十分な時間眠っているのに疲れが取れないと感じたことはありませんか？それは睡眠の質が低いせいかもしれません。ベッドに入ってから寝付けない、夜途中で目が覚める、早朝に予定より早く目が覚めるといった睡眠の悩みを持つ日本人は15%程度いると言われています。*

寝付くまでの時間を短くし、途中で目覚める時間や回数を減らすことで、睡眠で疲れが取れた感覚（睡眠休養感）を高めることができます。

※（引用：Itani, et al. Sleep Med 2016; 25: 130-138.）

- 1 寝室・寝床は暗く、静かに、適温にする
↓ 睡眠の質が高まる。
- 2 起床と就寝は毎日同じ時刻にする
↓ 寝つきが良くなり、睡眠が深まる。
- 3 休日に寝だめをせず、毎日十分に眠る
↓ 15分程度の昼寝を午後の早い時間にとるのも◎。
- 4 日中、特に朝、日光にあたる
↓ 眠くなるホルモンが夜に分泌されやすくなる。
- 5 夕食は寝る2〜3時間前に
↓ 就寝時間と夕食の時間が近いときは腹八分を！眠る直前に食事をとると脳が覚醒し眠りが浅くなる。

良い睡眠のための10箇条



- 6 入浴は寝る1〜2時間前に
↓ 上がった体温がもとに戻る際、眠くなりやすい。
- 7 夕方以降にカフェインが入ったものを飲まない
↓ カフェインは長時間体の中にとどまり、脳を覚醒させる。利尿作用もあり、夜中トイレに行きたくなる。
- 8 タバコを止める
↓ ニコチンの作用で、寝つきが悪く、眠りが浅くなる。
- 9 寝酒を止める
↓ 飲酒後は脳が覚醒し睡眠がかなり浅くなる。寝つきが悪いときは、医師から適切な薬を処方してもらう。
- 10 時間をみつけて体を動かす
↓ 日中活動的に過ごすことで夜に睡眠のスイッチが入りやすくなる。睡眠の質の改善につながる。

※本コラムは《独立行政法人労働者健康安全保障機構秋田産業保健総合支援センター調査研究事業「自動車運転従事者におけるカフェインの多量摂取と居眠り運転の関連に関する研究」》（代表：野村恭子）で得られた結果を基に作成



秋田大学大学院医学系研究科 医学専攻
衛生学・公衆衛生学講座
助教
山崎 貞一郎 やまざき ていいちろう

プロフィール

理学療法士。2008年神奈川県立保健福祉大学理学療法専攻卒業、2021年東北大学大学院公衆衛生学専攻修了。中通総合病院、秋田リハビリテーション学院を経て現職。現在の研究テーマは「職場での生活習慣病予防のための実践、健康経営」。

