

なぜ睡眠が必要なの？

睡眠が大事とはよく耳にしますが、睡眠がなぜ大事なのかについては意外と知られていません。眠っている間に私たちの体に何が起きているのでしょうか。

疲れた脳や体を休ませる

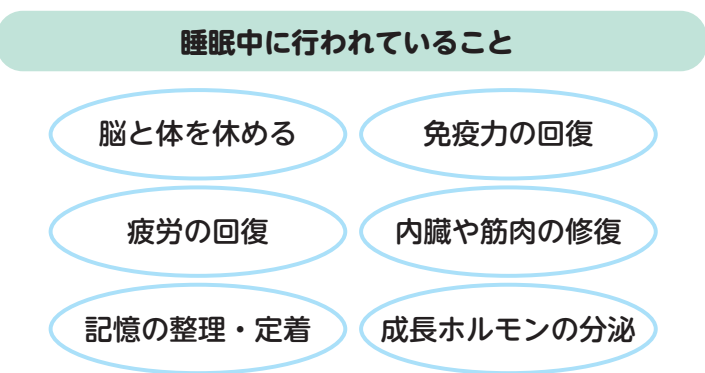
睡眠には、日中活動し続けてへとへとになった脳や体を休養させて疲労を回復する働きがあります。また、睡眠中は、傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりと、体のメンテナンスも行われています。日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果。睡眠は、心身の疲れを癒やしてさまざまな機能を回復するために欠かせません。

必要な睡眠時間は

じゃあ実際どれくらい寝ればいいのか？と疑問に思う人もいます。適切な睡眠時間は6～9時間が目安といわれていますが、体質や年齢などによっても変わるため、絶対的な基準はありません。朝すっきりと目が覚めて日中活発に活動できていれば、睡眠時間に関係なく、適切な睡眠がとれているといえます。反対に、日中強い睡魔に襲われる、休日遅くまで寝てしまうという場合は、日頃の睡眠時間が足りないというサインなので見直しが必要です。

休日にまとめて寝るのはNG

平日は仕事や家事に忙しく、週末になるとお昼まで寝続けてしまう。十分に眠ったはずなのに月曜日の体がだるい……。このように、休日にたっぷり寝て睡眠不足を解消しようとする行為は、平日と休日の就寝・起床リズムのズレ（ソーシャル・ジェットラグ）を生じさせ、体内時計の乱れを引き起こします。体内時計が乱れると、日中眠くなったり夜眠れなくなったりするだけでなく、倦怠感や集中力の低下、頭痛・目まいといったさまざまな不調を起こすようになります。

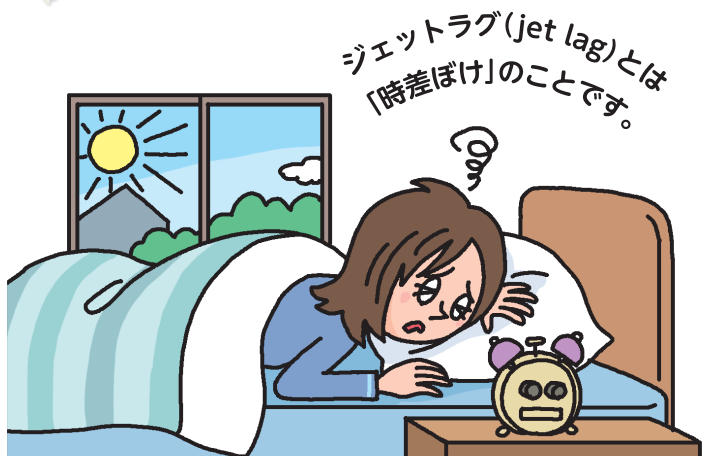


日本は世界屈指の「不眠大国」

厚生省の発表によると、日本人の睡眠時間は短く、約4割の人が6時間未満と回答しています*1。また、経済協力開発機構（OECD）が行った調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、なんと調査対象となった33カ国中で最下位でした*2。

働く世代は1日6時間以上の睡眠確保を！
毎日20～30分ずつでもいいので、
少しずつ睡眠時間を増やしてみましょう。

*1 厚生労働省、令和元年国民健康・栄養調査報告
*2 OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world



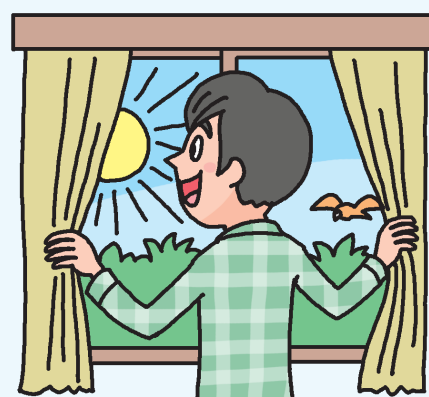
生活習慣を改善して快眠ライフを！

質のいい睡眠を得るためには、ついやってしまっている悪い習慣を改善することが大切です。少しの心掛けで変えることができます。

朝

同じ時間に起きて太陽の光を浴びる

毎朝一定の時間に起きて朝日を浴びることで、体内時計の乱れがリセットされます。体内リズムが整うと寝付きが良くなります。



通勤中に仮眠をする

どうしても寝足りないときは、出勤時の電車で10～20分程度の仮眠をおすすめします。ただし帰りの電車での居眠りは睡眠リズムを崩すのでNGです。

昼

積極的に体を動かす

運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。体を動かして得られる心地良い疲れは、眠りにつきやすくするだけでなく、質の高い深い眠りへと導きます。



上手にお昼寝を

日中どうしても眠くなってしまったら、10～20分程度の短い昼寝をするとすっきりします。30分以上だと眠りが深くなり過ぎるので逆効果です。



「週末くらいゆっくりしたい」という人は、平日と休日の起床時間を2時間以上ずらさないよう意識してみましょう。いつも朝7時に起きている人は、休日9時には起きるようにしましょう。3時間以上ずれると体内時計が乱れてソーシャル・ジェットラグが起こりやすくなります。

朝食をとる

血糖値が上がって体内時計が調整されます。また、脳と体にエネルギーがチャージされると日中活発に動くことができ、夜の寝付きが良くなります。



スケジュールを見直す

午後の2～4時が最も眠気を感じやすいタイミングです。この時間帯は頭を使う仕事を避けて体を動かす仕事をするなど、1日のスケジュールの組み方を工夫してみてください。

夜



タイミングをみて入浴する

寝る1～2時間前までの入浴が効果的です。入浴で上昇した体温は、約1時間半後に急速に下がってくるので、このタイミングでお布団に入るとスムーズに深い眠りにつくことができます。

決まった時間に寝る

睡眠のリズムが整って寝付きが良くなります。目が冴えて眠れないときは「そういう夜もある」「誰にでも起こること」と考え、過度に気にし過ぎないことが大切です。



入眠儀式を行う

毎晩決まった眠りのルーティーンを行うことで、それが条件反射となり、入眠スイッチが入りやすくなります。ストレッチ、読書、深呼吸など、続けやすくリラックスできることがおすすめです。

こんな習慣はNG

寝る前の食事

胃腸の消化活動が睡眠を妨げてしまいます。食事は寝る3時間前までに済ませるのが理想です。

夜間の激しい運動

交感神経が刺激されて興奮状態になるため眠れなくなります。寝る前は軽いストレッチやヨガで心身をほぐして。

眠るための飲酒

アルコールは眠りを浅くするだけでなく、利尿作用があることから夜間頻尿を引き起こします。

寝る直前のスマホやテレビ

ブルーライトなどの明るい光は睡眠誘発ホルモンの分泌を妨げます。床に就く1時間くらい前からスマホ、PC、テレビなどの使用を控えます。

夕方以降のコーヒーやたばこ

カフェインやニコチンには覚醒作用があり、眠りを妨げます。就寝前は、コーヒー、紅茶、緑茶、栄養ドリンクなどの摂取は避けましょう。

まずはNG行動を見直してみるだけでも効果的です！

