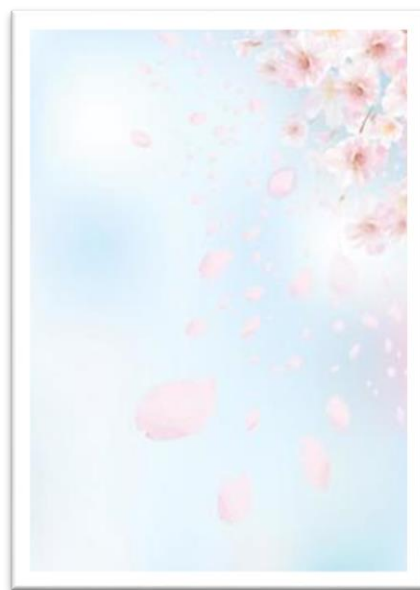


良質睡眠コラム VOL.6

あちこちから春の便りが聞こえてくる季節となりました。新年度に向けて気忙しい日々を過ごされていることでしょう。

春眠暁を覚えず・・・春は穏やかな天候や花粉症の影響もあって、なんとなく眠くなる時期ですね。

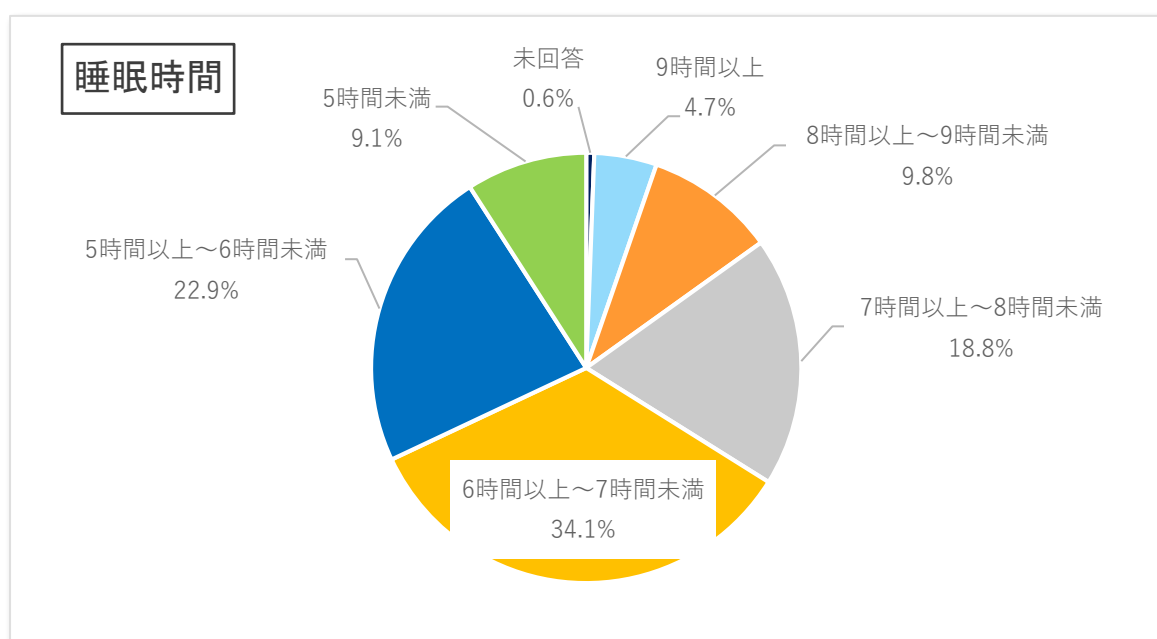


令和5年度健康実態調査における睡眠報告

睡眠時間「6 時間以上 7 時間未満」34.1%

「5 時間以上 6 時間未満」22.9%

「7 時間以上 8 時間未満」18.8%



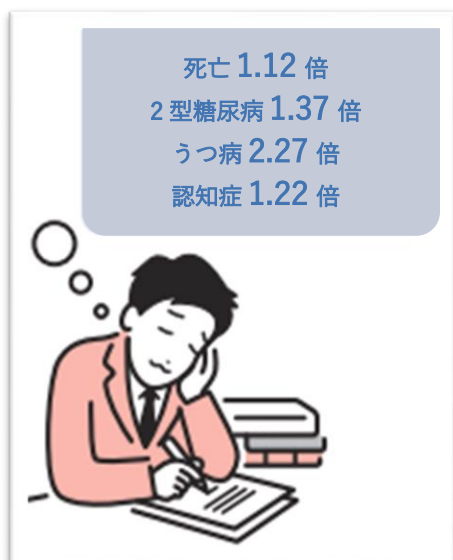
「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」45.7%

「日中、眠気を感じた」36.6%

「睡眠全体の質に満足できなかった」32.9%

寝つき悪化の要因となる行動習慣について

<睡眠時間が6時間未満の不眠の人はリスク増加>



睡眠を妨げる習慣の1つとして、
特別な用事がないにも関わらず
意図した時刻よりも就寝時刻を
先延ばししてしまう傾向があり、
睡眠相後退や睡眠不足・不眠な
どに関連する事象となっている

良い目覚めは良い眠りから
知っているようで知らない睡眠のこと
(厚生労働省2024年11月)

良い睡眠のための取り組み<改善目標>

<日中の行動>

- 毎朝決まった時間に起きる
- 朝日の強い光をしっかりと浴びる
- しっかり朝食をとる
- 日中できるだけ日光を浴びるか
明るい部屋で過ごす
- 日中はできるだけ人と接触し
活動的に過ごす
- 趣味などを楽しみ活動的に過ごす
- 昼寝をするときは昼食後から午後3時の
間で15～30分以内にする
- 夕方に軽い運動や散歩をする
- 夕食以降にコーヒーをなるべく飲まない
- 就寝の2時間前までに食事を終わらせる

<リラクゼーション>

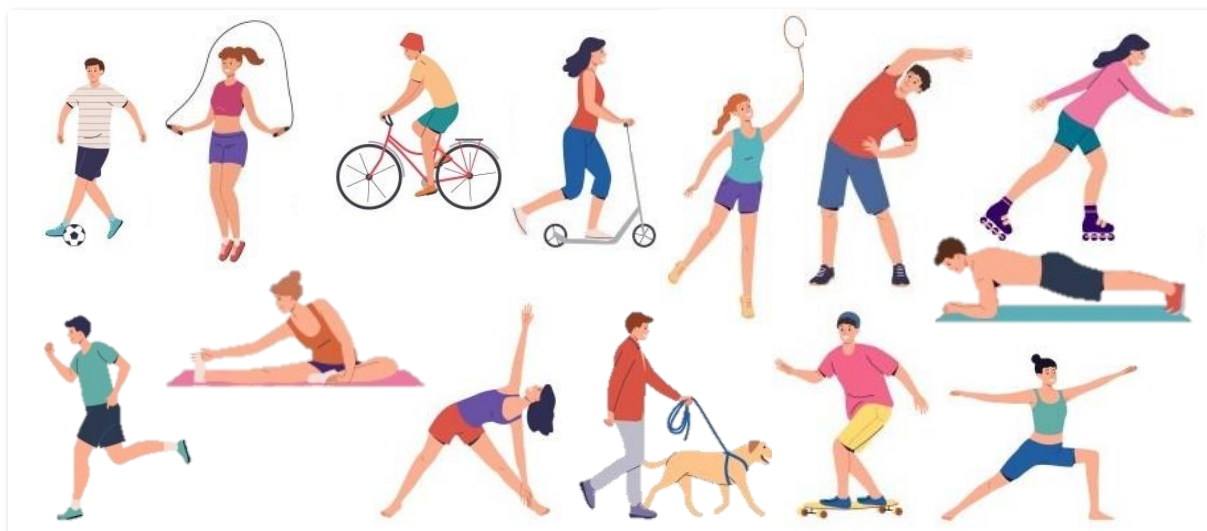
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝床で読書、パソコン作業など
睡眠以外のことをしない
- 就寝前に心と体が
リラックスできるように心がける
- 寝床で悩み事をしない

<寝るときの行動・環境>

- 寝床に入る1時間前には
部屋の明かりを少し落とす
- 寝室をできるだけ静かに、適温に保つ
- 眠くなってから寝床に入る
- 夜更かしをしないようにする
- 寝酒(眠る目的での飲酒)をしない

運動で睡眠は向上する？

適度な運動は睡眠の質を向上させ、深い眠りを得るために重要。



＜運動が睡眠に与える影響＞

1. ストレスを軽減してリラックス効果をもたらす。

運動を行うと脳内で「エンドルフィン」や「セロトニン」といった、リラックス効果のある物質が分泌される→**ストレスが軽減され、心が穏やかになり眠りにつきやすくなる。**

2. 睡眠ホルモンの分泌を促進する。

日中に体を動かすことで、夜になると睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が促される→体内時計（サーカディアンリズム）が整って夜間に自然な眠気が訪れる。**睡眠の質が向上する。**

3. 深い睡眠を促進する。

運動によって体温が一時的に上がる→その後に**体温がゆっくりと下がることで深い眠り**をもたらす。特に適度な有酸素運動は、ノンレム睡眠の時間を増やす効果あり。

<睡眠の質を高めるエクササイズ>

① 可能な限り早い時間帯に運動する。

激しい運動は就寝の3時間前までに済ませて、体をクールダウンさせる時間を作ることが大切。

② 朝に屋外運動を取り入れることが理想的。

朝のうちに自然光を浴びることで、夜間のメラトニン分泌が促進される。

③ 運動と休息のバランスをとる。

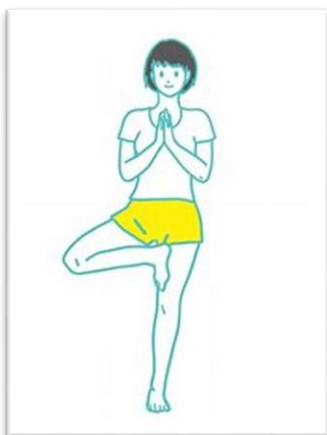
筋力トレーニングや有酸素運動、ヨガや呼吸法を組み合わせる。

④ 一貫性を重視する。

毎日少なくとも30～45分の運動を心がける。

運動は睡眠の質を自然なかたちで効果的に向上

有酸素運動や筋トレ、ヨガ、マインドフルムーブメントなどの運動をして、日中を活動的に過ごせば、概日リズムが整う。ストレスレベルが下がり安眠につながる。運動を日課にして睡眠を改善する習慣を取り入れると深い眠りへ。



forbes.com

effective-exercises-for-better-sleep

<マインドフルムーブメント>

“今の自分の体の動き”に注意を向ける

歩いている時に、自分の手足の動きや脚が地面と接触する感覚に注意を向ける。部屋に入る時に鍵を開ける感覚や、ドアノブを持つ感覚など何でも O.K.→**気楽な感じで行う**。1つの行動に関して筋肉や関節の動きなど細かく意識してみる。1つの動作を行うときに**最低でも5秒間かけて行う**。

◆ マインドフル・ウォーキング

散歩をする時に足が地面に触れる感覚、呼吸のリズム、そして周りの景色や音や匂いに気を配る。**何気ない散歩に新たな臨場感を吹き込む**。

◆ ストレッチ・ブレイク

一日の中で短いストレッチを意識して取り入れる。デスクワークをしている時やテレビを見ている時に、少し時間をとって**筋肉の一つひとつの動きを意識しながらストレッチ**をする。

◆ 意図的な呼吸

仕事の合間に**深く集中した呼吸法**を行う。目を閉じてゆっくりと息を吸ったり吐いたりして呼吸に意識を集中。活動の合間に心身をリセットすることができる。

マインドフルネス心理学より



読者のみなさま、半年間睡眠コラムを読んでいただいて有り難うございました。睡眠習慣を改善することで健康経営の第一歩につながります。睡眠講演や睡眠相談などお気軽に声掛けください♪

睡眠学会専門検査技師
上級睡眠健康指導士

木下 理恵

