

アンケート結果に基づいた あなたへの 睡眠アドバイス



宮城 みどり

さまへ

寝つきが悪いと感じることは
ありませんか？



“良い睡眠”とれていますか？

「十分に睡眠時間がとれない」「たくさん寝ても疲れが取れない」などと感じている方は、“良い睡眠”がとれていないかもしれません。睡眠は、最も重要な休養行動です。十分な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れてみませんか。

知っているようで知らない睡眠のこと

～“良い睡眠”へのヒント～

令和5年9月実施のアンケート結果に基づいた、“良い睡眠”へのヒントをご紹介します。ご参考にしていただければ幸いです。

「知っているようで知らない睡眠のこと」【2023年3月版】(厚生労働省)
https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/をもとに作成



次のページを
ご覧ください。



全国健康保険協会 宮城支部

協会けんぽ

目次 contents



- 日本人の睡眠の状況2 ページ
- 適切な睡眠とは3 ページ
- 世代別の最適な睡眠4 ページ
- 睡眠不足が引き起こす悪影響5 ページ
- 自分のソーシャルジェットラグを知る6 ページ
- 睡眠に影響を与える要因7 ページ
- 良い睡眠のためにできることから始めよう ...8 ページ
- 睡眠による休養感を高める工夫9~11 ページ
- 眠れないときは12 ページ
- 【まとめ】睡眠による休養感を高める5つのポイント ..13 ページ
- 適切な睡眠に向けた取り組み14 ページ

他の睡眠アドバイスパターンも
こちらからご覧いただけます

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi/cat070/202411269589654/>

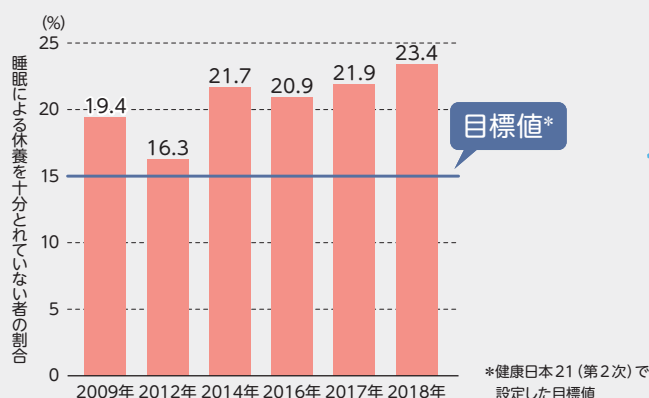


日本人の睡眠の状況



睡眠により休まった感覚（休養感）は適切な睡眠の目安といわれています。国の調査では睡眠による休養が十分とれていない人の割合は2割程度であり、年々増えているようです※1。

睡眠による休養がとれていない人の割合※1



令和5年9月のアンケート調査でも「ご自分の睡眠の質」を“わるい”と回答した方の割合は約37%でした。

Sleep Point!

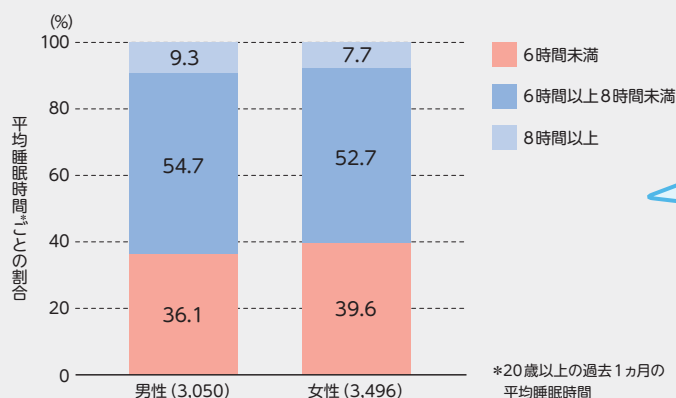
睡眠による休養が足りていない

睡眠時間が確保できない理由として、男性では年代によらず「仕事・勉強・通勤・通学」などで睡眠時間がとれないからが40.2%で最も多くなっています。女性では年代によらず「悩みやストレスなどから」が30.4%で最も多く、若年世代（25～34歳）では「育児のため」が30.5%と最も多くなっています。※2
質の高い十分な睡眠をとることで心身の健康を保つことが重要です。

「知っているようで知らない睡眠のこと解説書」【2023年3月版】（厚生労働省）
https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/をもとに作成

必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当でしょう。ところが、日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています※1。

日本人の睡眠時間※1



令和5年9月に宮城で実施したアンケートでも6時間未満の方は約26%でした。

※1 厚生労働省、平成30年国民健康・栄養調査報告

※2 厚生労働省、平成12年保健福祉動向調査

適切な睡眠とは



睡眠による休養感が大切

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要です。休養感の低下は、体や心の不良な健康状態とかかわることが明らかにされているからです。



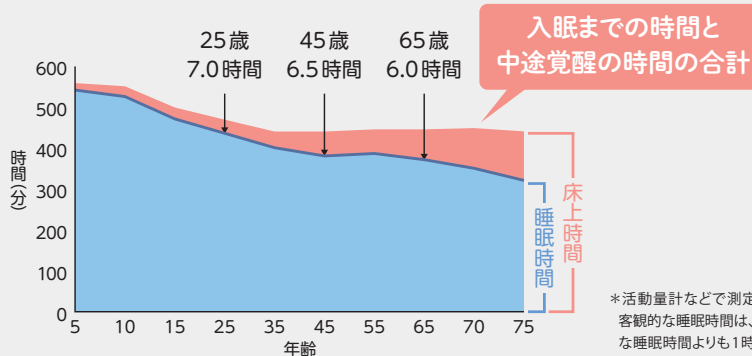
休養感を高めるために /

- 適度な睡眠時間を確保する
- 睡眠を妨げる要因、睡眠にかかわる習慣的な行動や環境を見直す

必要な睡眠時間は年齢とともに少なくなる

必要な睡眠時間は加齢とともに減っていきませんが、寢床で過ごす時間(床上時間)は高齢になるほど長くなる傾向があります。体が必要とするよりも長く寢床で過ごすと、途中で目が覚めやすくなる結果、休養感が得られにくくなります。自分にとって必要な睡眠時間を把握し、それに合わせて寢床で過ごす時間を見直しましょう。

客観的な睡眠時間の年齢による変化



Ohayon MM, Sleep. 2004より転載

*活動量計などで測定される客観的な睡眠時間は、主観的な睡眠時間よりも1時間程度短いことが知られています。

Sleep Point!

必要な睡眠時間は季節によっても変化する!?

夏季に比べて冬季に10~40分程度、睡眠時間が長くなると言われています。この主な原因として、日長時間(日の出から日の入りまでの時間)の短縮が考えられています。逆に夏季には、睡眠時間は他の季節に比べて短く、寝つきや眠りの持続が他の季節よりも難しくなることや、日長時間の延長に加え、高温・多湿な寝室環境も一因と考えられています。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」【令和6年9月18日一部修正】(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>をもとに作成



世代別の最適な睡眠

働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することがわかっています。

睡眠時間が6時間未満や不眠の人は
リスク増加と関連

死亡	うつ病
…1.12倍	…2.27倍
2型糖尿病	認知症
…1.37倍	…1.68倍

「知っているようで知らない睡眠のこと」【2023年3月版】(厚生労働省)
https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/をもとに作成

＼休養感のある睡眠のために／

- 1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保する



👉 Sleep Point!

日本人の睡眠時間は短い

令和元年の国民健康・栄養調査結果によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は男性37.5%、女性40.6%。また、令和3年のOECD（経済協力開発機構）の調査報告でも、日本人の平均睡眠時間は調査対象国の中で最も短かく、十分な睡眠確保は重要な健康課題です。

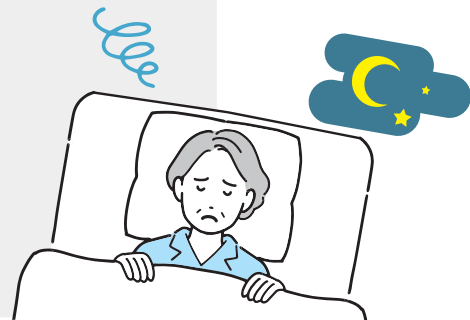
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」【令和6年9月18日一部修正】(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>をもとに作成

リタイア世代は長寝に注意する

リタイア世代では8時間以上の睡眠を必要とする人は多くありません。また、床上時間が長いのに休養感がないと死亡リスクが上がるというデータがあります。

＼休養感のある睡眠のために／

- 長く眠ることよりも、よく眠れたと感じることが重要
- 時間にゆとりがあっても寢床での長居、昼寝はなるべく避ける
- 日中は活動的に過ごし、昼と夜（活動と休息）のメリハリをつける



Point

昼寝の時間

昼寝が必要な場合は、昼食後から午後3時の間で
働く世代は30分以内、
リタイア世代は15分以内にとどめる。



睡眠不足が引き起こす悪影響



一時的ではなく、数日にわたって睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼びます。平日に蓄積した睡眠負債を後から解消するために、休日に長く眠る「寝だめ（眠りの取り戻し）※」の習慣を持つ人が働く世代には少なくありません。しかし、**休日に寝だめをすることで、就寝・起床の時刻に平日と休日とでずれ（多くは休日に後退）が生じます。**これは「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と呼ばれ、寝だめには平日と休日を行き来する度に体内時計が乱れるという代償が伴います。



〈平日〉
数日にわたって
睡眠不足が続いている状態
睡眠負債



〈休日〉
休日に長く眠る
眠りの取り戻し
寝だめ※



平日と休日の
就寝・起床リズムのずれ
ソーシャルジェットラグ

Sleep Point!

休日の寝だめでは、平日の日中の眠気は完全には解消できない

40～64歳の成人を対象とした近年の調査では、平日6時間以上寝ている人に限り、休日の1時間程度の寝だめは寿命短縮リスクを低下させることが報告されていますが、メリットは極めて限定的です。平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、健康のためにも睡眠習慣を見直すことが重要です。

睡眠負債やソーシャルジェットラグは眠気や疲労感をもたらし、日中の活動に悪影響を与えるだけでなく、以下のように気付かないうちに心身の健康にも悪影響を与えかねません。



注意力の低下

記憶力・学習力の
低下

代謝機能の低下

免疫力の低下

気分障害の
リスク増加

生活習慣病の
リスク増加

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」【令和6年9月18日一部修正】（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>をもとに作成

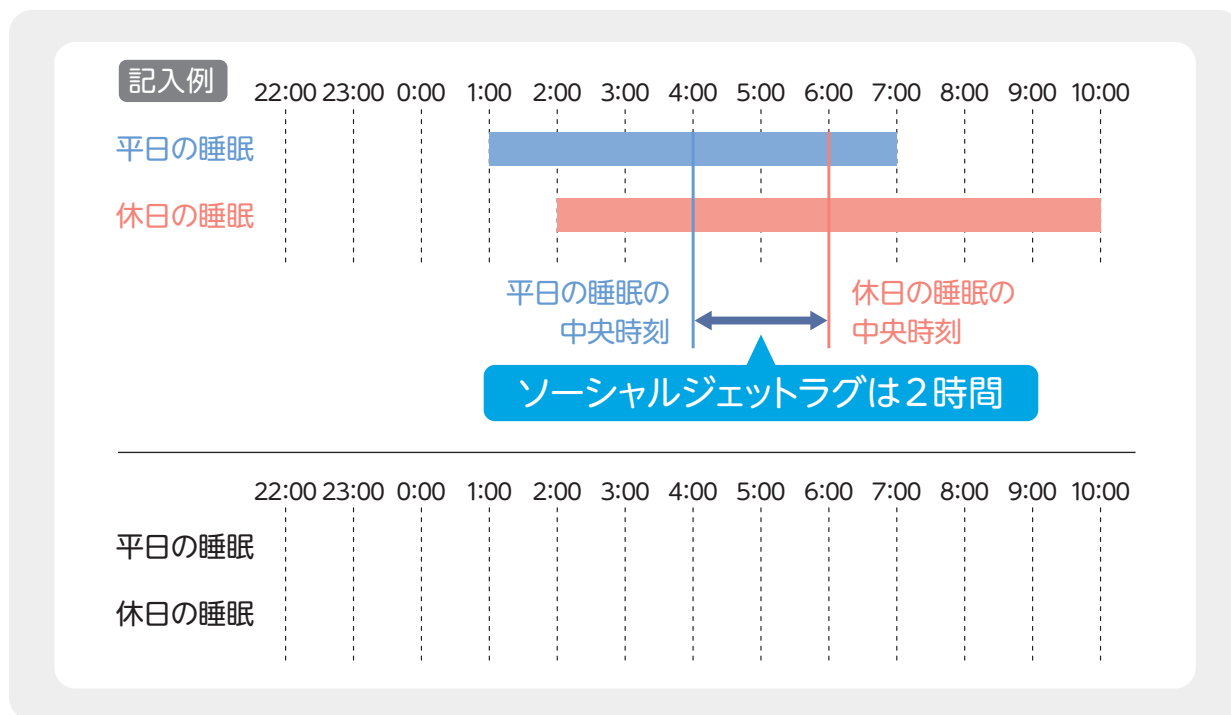
※ 寝だめ：平日に不足した睡眠を取り戻すために休日に長く眠ること。事前に長く眠って睡眠を蓄えることではありません。

自分のソーシャルジェットラグを知る



ソーシャルジェットラグがどのくらいあるのか 確かめてみましょう

平日と休日の就寝・起床時刻を記入してみて、平日と休日の中央時刻の差がソーシャルジェットラグとなります。



寝だめにはメリットがないわけではありません。平日の睡眠時間が短くても、休日の睡眠時間が長い人は、平日・休日ともに睡眠時間が中くらい(6～7時間)の人と比べて、死亡リスクが増加しないという研究結果もあります。

Check!

2時間以上の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。寝だめは「平日の睡眠時間＋1時間」程度にしましょう。



お仕事の都合などでどうしても睡眠時間が短い人は休日の睡眠を大事にしましょう。



睡眠に影響を与える要因

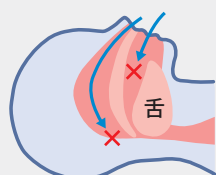


睡眠を妨げる要因は様々です。肥満や女性ホルモンが影響することがあります。

睡眠時無呼吸症候群

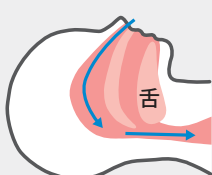
睡眠中にいびきや窒息感がある人は、のどが狭くなり息が吸えない状態である「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があります。特に肥満の方や高齢者は睡眠時無呼吸になりやすく、睡眠時無呼吸があると睡眠で十分な休養が得られにくくなり※、高血圧や糖尿病のリスクが高くなります。

睡眠時無呼吸症候群 (閉塞型)



- ✕ 気道が閉塞
- ✕ 空気の流れが完全に妨げられる

正常な状態



- 気道が開いている
- 空気が肺に入る

空気の通り道が狭くなり、 息が吸えない

交感神経が
活発化

インスリンが
働かない

血圧が
上がる

血糖値が
上がる

夜間覚醒

夜中に何度も目が覚めてしまう場合、特に高齢者では寢床で過ごす時間が長すぎる可能性があります。その他に、高齢者では夜間頻尿が多く、眠りが浅くなり、目が覚めると尿意を感じたり、その逆に夜中に尿意を感じて目が覚めることがあります。

Sleep Point!

放置すると、とても怖い!!

1時間あたり10秒以上の呼吸停止が20回以上出現するような中等症・重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると、心筋梗塞・脳梗塞・生活習慣病・眠気による事故などを引き起こし、死亡率が非常に高くなるため、すぐに治療が必要です。

「e-ヘルスネット」(厚生労働省)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-026.html>をもとに作成

女性ホルモン

女性では月経、妊娠・育児、閉経に関連したホルモンの変動の影響で、睡眠不足や睡眠の質の低下などの睡眠の変化が起こることがあります※。



良い睡眠のためにできることから始めよう

・6時間以上の睡眠時間を確保する ・睡眠休養感を高める

朝

規則正しい起床時刻を心がける
(休日に夜ふかし・朝寝坊しない)



昼

日中は積極的にからだを動かす



夜

カフェイン・飲酒・
喫煙を控える



夜間のパソコン・ゲーム・
スマホ使用は避ける



就寝間際の夕食、
夜食は控える



ストレスを
寝床に持ち込まない



寝室はなるべく暗く
心地よい温度に



睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、
治療を要する疾患が隠れていることもあるため専門家に相談をしましょう。



睡眠による休養感を高める工夫①

Check!

睡眠には、年齢、日中の活動、環境、アルコール、ストレスが影響します。より快適な睡眠ができるよう、それぞれのポイントを確認しましょう。

日中の運動・身体活動を増やす

日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。重要な点は「運動の習慣化」。習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質がよいことがわかっています※。



運動の習慣をつけるためにアプリを使ったり、生活習慣に紐づけて取り組んでみましょう（お風呂に入る前に筋トレ、朝食の前にストレッチなど）。

Sleep Point!

健康増進の観点からも運動習慣の確立を！

良い睡眠の維持・向上のみならず、健康のためにも1日60分程度の身体活動を習慣化することが理想ですが、まずは1日60分未満でも少しずつ運動時間を増やしていきましょう。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」【令和6年9月18日一部修正】（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>をもとに作成

働く世代は中・高強度の身体活動、リタイア世代は低強度の身体活動が睡眠不足のリスクを減らします。寝る前2～4時間の運動はかえって目を覚ますので避けましょう。

リタイア世代		働く世代	
低強度		中強度	高強度
● 散歩 ● ストレッチ ● ゴルフ ● 家の掃除 ● 草むしり ● 軽い荷物の運搬	● 体操 ● ヨガ ● 卓球	● 野球 ● ハイキング ● 軽い大工仕事 ● 子どもと活発に遊ぶ ● 雪かき ● 適度な重さの荷物の運搬	● ジョギング ● サイクリング ● 水泳 ● 大工仕事 ● 重い荷物の運搬 ● テニス ● 登山 ● 農作業



睡眠による休養感を高める工夫②

就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する

寝る前にリラックスすることは寝付きをよくするために効果的です。
ただし、飲酒や喫煙などの嗜好品は使用する量やタイミングを誤ると、
かえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあります※。また、寝る前
についつい別のことをして夜更かしをすることで、睡眠が不足し、休養
感が低下してしまいます。次のことに気をつけましょう。

Sleep Point!

1日のカフェインの摂取量合計は
400mgを超えないように

カフェインは覚醒作用を有するため、
寝付きの悪化や中途覚醒の増加、眠り
の質を低下させる可能性があります。
・カフェイン400mgの目安
…ドリップコーヒーで珈琲カップ4杯分(700cc)

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」【令和6年9月18日一部修正】(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>をもとに作成



寝る直前の食事は控える

睡眠直前の2時間以内に食事を摂ると、睡眠の質を低下させる
可能性があります。なるべく決まった時間に食事をするよう心が
けましょう。



夕方以降はカフェインを控える

カフェインには覚醒作用や利尿作用があるため眠りを浅くしたり、
途中でトイレに起きたりする原因にもなります※。
【カフェインを含む飲料】コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど



スマートフォンの使用を控える

睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内
の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう※。寝室にスマホ
などを持ち込まない、通知を切る、寝る直前に返信をしないなどの
習慣化が重要です。



喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。さ
らに、喫煙歴の長い人では睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くな
ることに注意が必要です。睡眠以外の健康のためにも喫煙は控
えましょう。



睡眠による休養感を高める工夫③

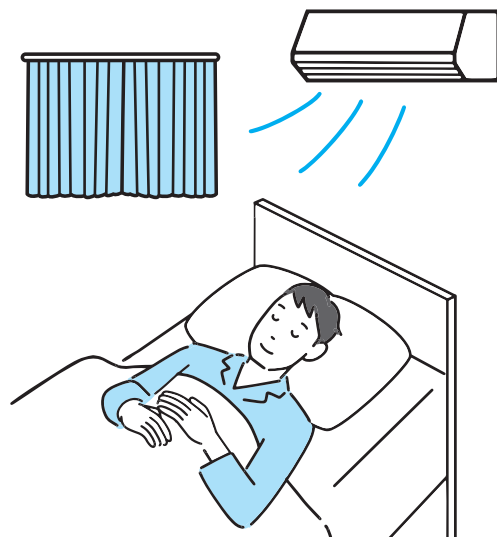


寝室の環境を整える

寝るときの環境で重要なことは『光・温度・音』です。
良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。

\ 光 /

朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。朝はカーテンを開け、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境で眠りましょう。



\ 温度 /

室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう※。冬は毛布や衣服で調整するだけでなく、エアコンなどを活用し、室温を調整しましょう。ただし、乾燥に留意しましょう。寝る前にお風呂に入り一度体温を上げることで、その後に体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。

\ 音 /

騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。落ち着いた音楽を聴くと寝付きがよくなります。リラックスのために心地よい静かな音楽をかけることもよいでしょう。

照明の調光機能を利用して、朝に寝室を少しずつ明るくすると徐々に眠りが浅くなり、目覚めがよくなります。またアプリやスマートウォッチの機能の中には、眠りが浅いタイミングでアラームをかけて目覚めをサポートするものがあります。利用できるものがあれば積極的に活用してみましょう。

👉 Sleep Point!

寝室の快適な温度と湿度はどのくらい？

睡眠のための適温は20℃前後で、湿度は40～70%くらいに保つのがよいといわれています。

「e-ヘルスネット」(厚生労働省)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>をもとに作成

眠れないときは



感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。感情を沈め眠りに適した状態にするために、就寝前に行う自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。こうしたリラックス法を使っても寝付きが悪く20分以上眠れない場合は一度寝床を出て、暗い場所でリラックスをして過ごし、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寝床に戻しましょう。

＼ リラックス法の例 /

- アロマ
- 静かな音楽を聴く
- アイマスク
- 入浴、足湯など



👉 Sleep Point!

良眠のコツは睡眠前に副交感神経を活発に

就寝1～2時間前の入浴は、入浴後の熱放散を促進し、入眠を促す効果が期待できます。ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスする時間をとって心身の緊張をほぐします。半身浴は心臓への負担も少なく、副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれることが分かっています。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」【令和6年9月18日一部修正】（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>
 「e-ヘルスネット」(厚生労働省)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>
 をもとに作成

Column

寝酒はなぜ悪い？

眠れないときにお酒を飲む方が多いですが、寝酒は不適切な睡眠の習慣として代表的なものです。初めは寝付きが良くなると感じられる場合もありますが、寝酒を続けるうちに慣れが生じ、初めと同じ作用が得られなくなります。寝付いたあとの眠りが浅くなり、目が覚めやすくなってしまいます。またお酒には利尿作用があることからトイレに起きてしまうことが多くなります。温かい飲み物を飲んだり、軽いストレッチをしたりするなど他のリラックス法を使った不眠への対処法を探してみましょう。

Column

新型コロナウイルス感染症の流行による影響

2019年に始まった新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、生活習慣が変化しストレスが増えたことで不眠症が増加しました。このような社会構造の大きな変化の中で、適切な睡眠を維持するには、なるべく普段通りの生活習慣を心がけることが重要です。起床時刻を一定にする、毎日同じ時間に食事をする、外出していなくてもお風呂に入り着替える、友人や家族とコミュニケーションをとるなど生活リズムを一定にするよう心がけましょう。また、寝床で読書、パソコン作業など睡眠以外のことをしないようにしましょう。



【まとめ】

睡眠による休養感を高める5つのポイント



Sleep Point!

- ①働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保、
リタイア世代は長寝に注意
- ②平日に良い睡眠をとることで、寝だめや
昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを
- ③適度な運動習慣を身につけ、肥満に
注意し、眠りの質を保つ
- ④就寝前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、
スマホは控える
- ⑤光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を





適切な睡眠に向けた取り組み

- 休養感のある睡眠が得られるよう、生活習慣を見直しましょう。
- 生活の中で心がけてみようと思ったことはありますか？
改善目標を立ててみましょう。

改善目標

改善目標の例※

<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分～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



厚生労働省

ぐっすり
「Good Sleepガイド」を参考に
睡眠習慣を整えましょう！

Good Sleepガイド



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561

宮城県仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階

TEL: 022-714-6851 FAX: 022-714-6857

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/miyagi>

協会けんぽ 宮城



宮城支部メルマガ
会員募集中！



登録はこちら▲

宮城支部の
LINE公式アカウント



友だち追加はこちら▲