

忙しいあなたのための 睡眠 & ストレスケア

2025.2.26



一般財団法人 宮城県成人病予防協会
保健師 小幡 陽子





本日の話

01

睡眠の現状

あなたの睡眠状態は？

02

適切な睡眠とは

どのくらい寝ると良い？

03

睡眠の質を上げる 生活習慣

04

ストレスケア

セルフケアを一緒に

The background is a deep blue gradient representing a night sky. It features several white stars of varying sizes and three stylized white clouds. A large yellow circle is positioned in the upper center. At the bottom, there are dark blue wavy lines representing a horizon or ground.

01

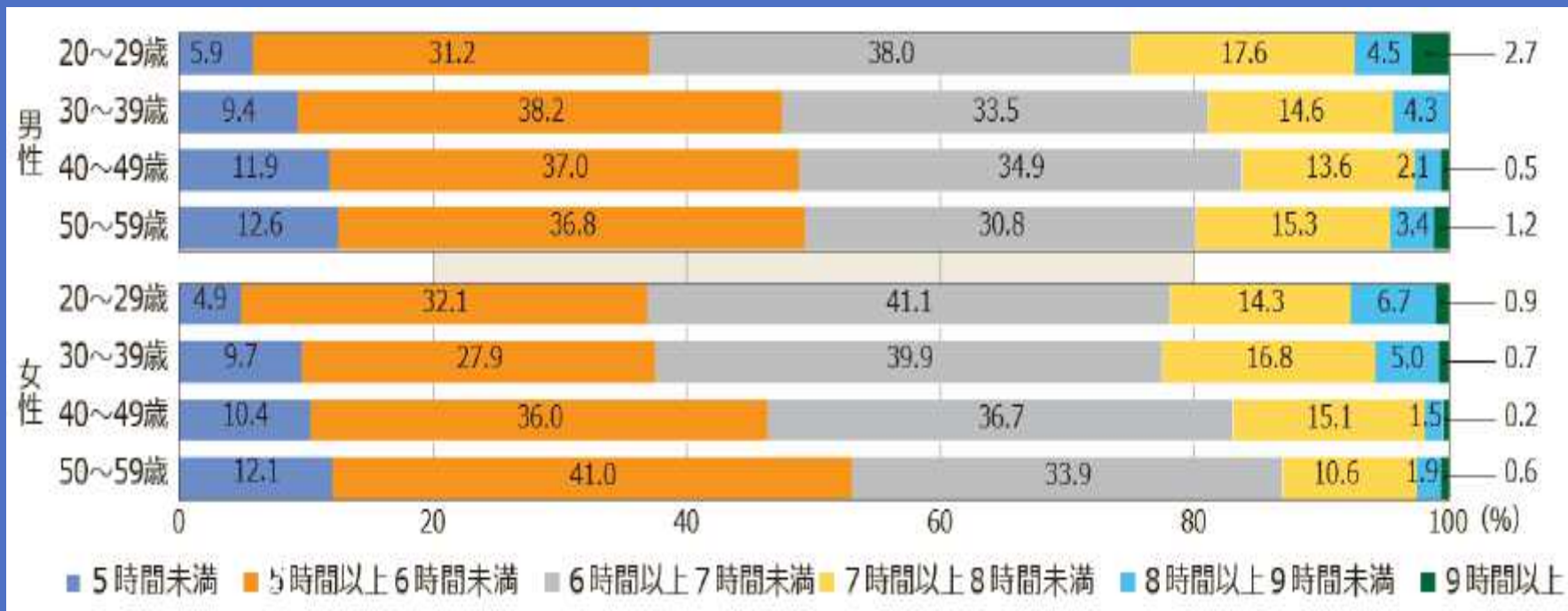
睡眠の現状

あなたの睡眠状態は？

過去1か月の睡眠について振り返ってみましょう！

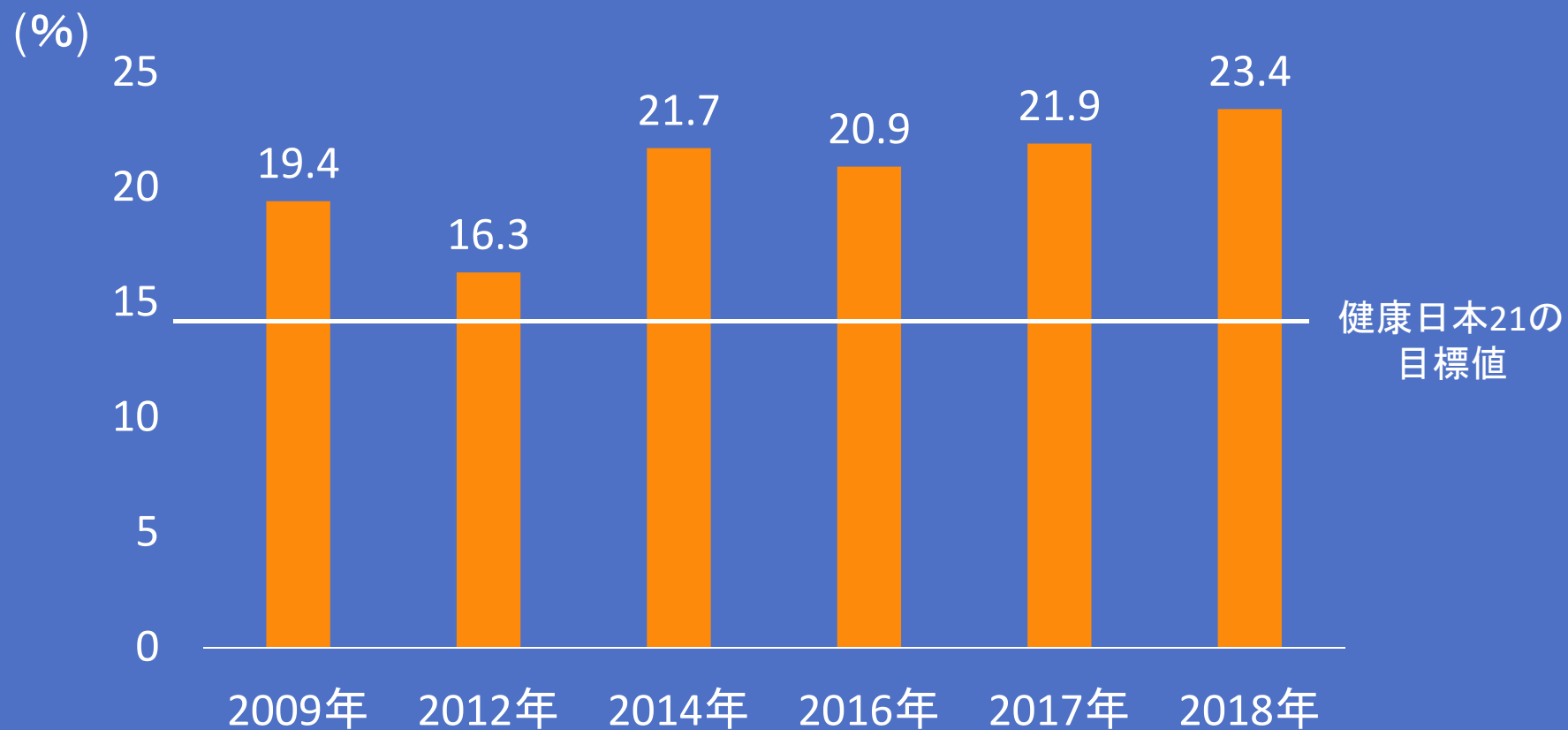
- Q1 睡眠によって十分に休養できていないと感じますか？ はい ☐
- Q2 日中に倦怠感や眠気を感じることはありますか？ ☐
- Q3 眠気で日中の生活に支障が出ることはありますか ☐
- Q4 睡眠時間以外に寢床で長時間過ごすことはありますか？ ☐
- Q5 平均して睡眠時間は何時間ぐらいですか？
- 起床（ ）時 就寝（ ）時 睡眠時間（ ）時間

日本人の睡眠時間



男性の 30～50 歳代、女性の 40～50 歳代では
4割以上は6時間未満。

睡眠による休養がとれていない人の割合

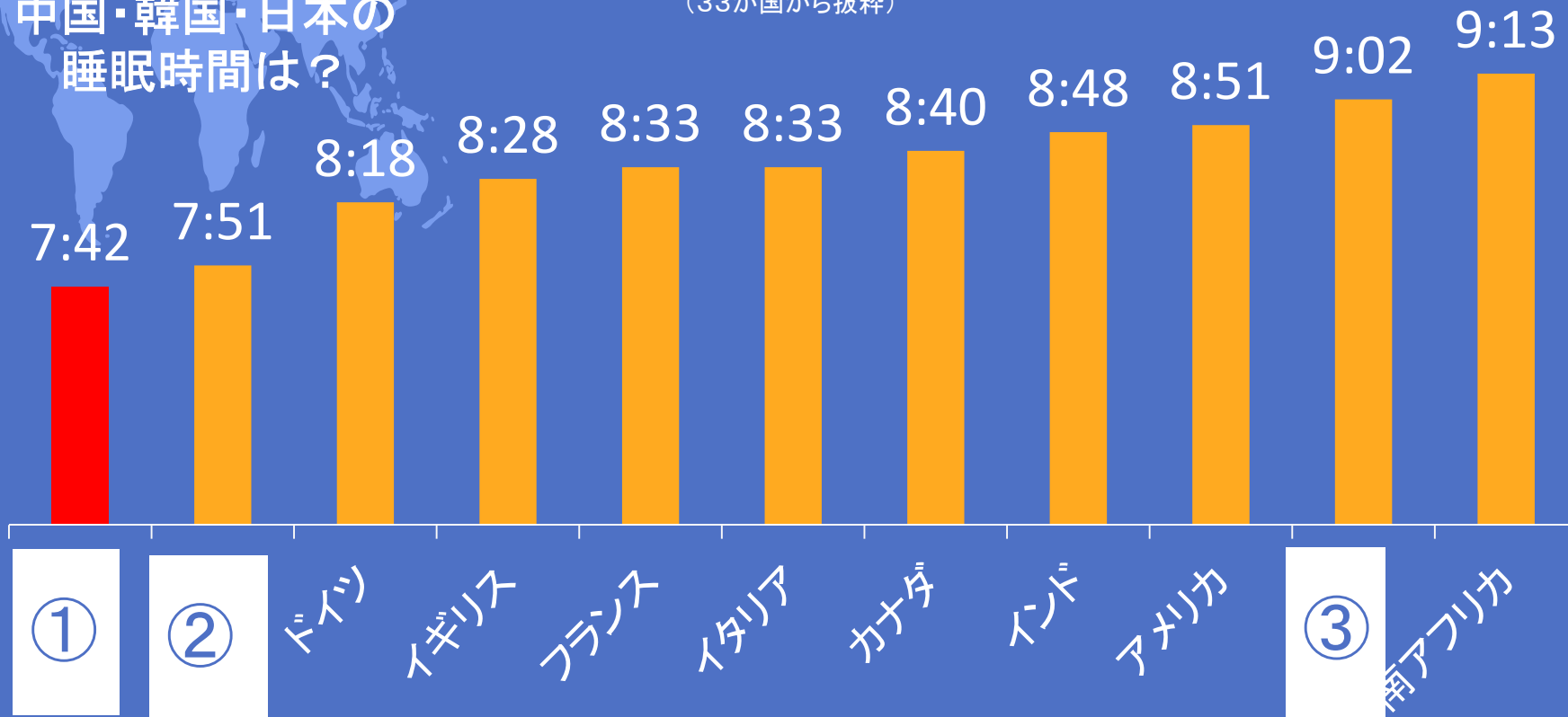


厚生労働省 平成30年健康・栄養調査報告

世界の平均睡眠時間

(33か国から抜粋)

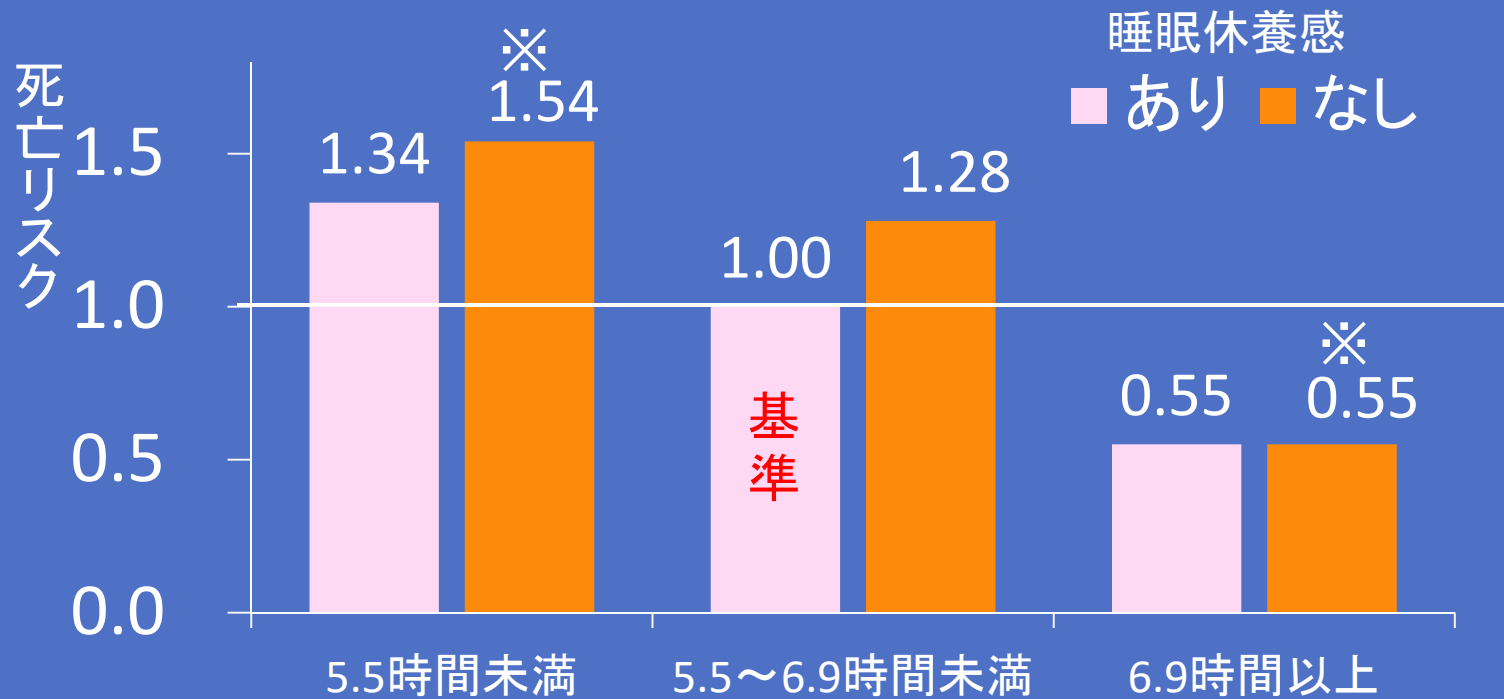
中国・韓国・日本の
睡眠時間は？



Data source:OECD Gender data portal 2021

睡眠休養感と死亡リスク

成人(働く人)の睡眠時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



健康づくりのための睡眠ガイド2023より引用

The background is a deep blue gradient representing a night sky. It features several white stars of varying sizes, some with small trails. There are three stylized white clouds. A large yellow circle, representing the moon, is positioned in the upper center. At the bottom, there are dark blue wavy lines representing the horizon. A small orange clock is located on the left side.

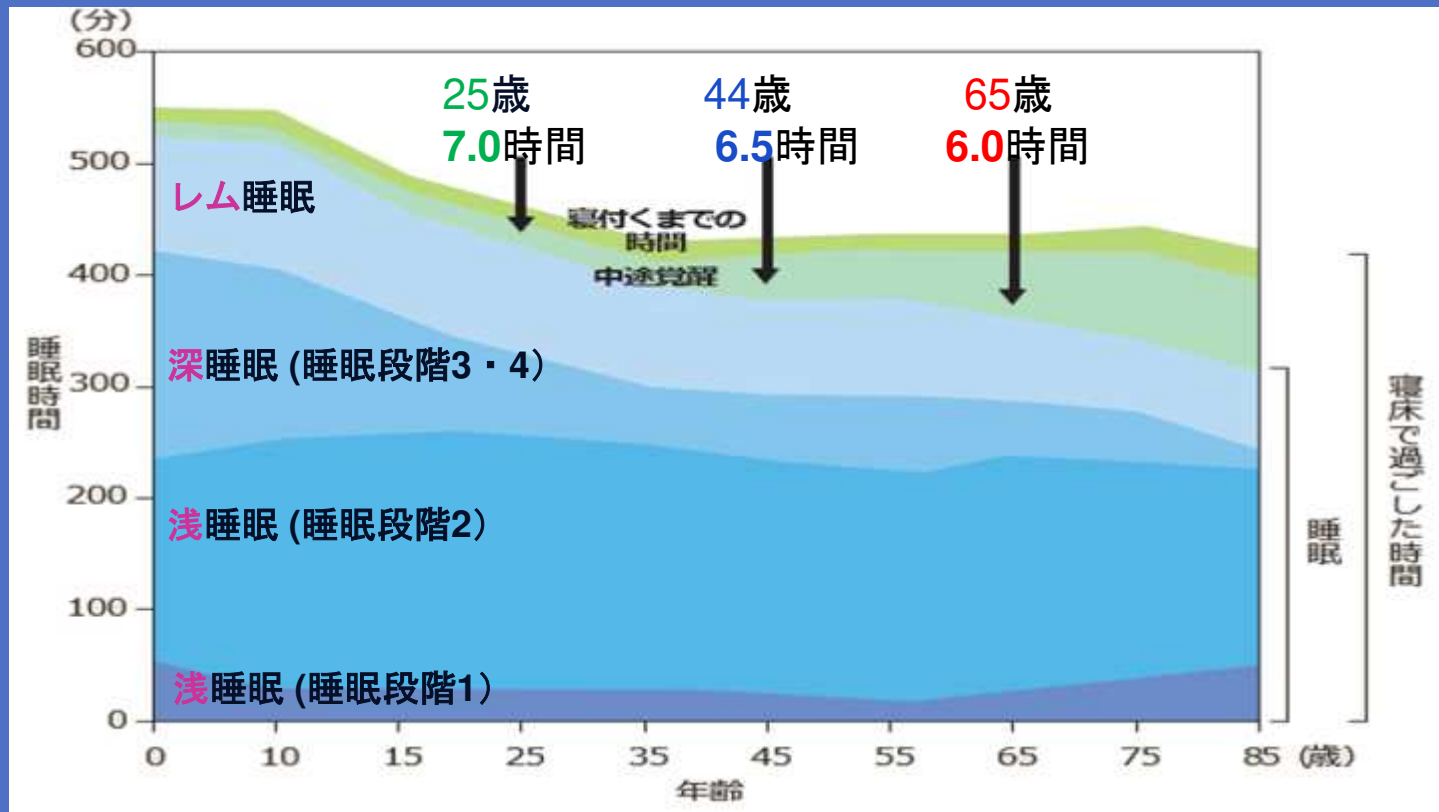
02

適切な睡眠とは

どのくらい寝ると良い？目安はある？

睡眠時間の年齢による変化

脳波で計測した年齢ごとの平均睡眠時間



健康づくりのための睡眠ガイド2023より引用



健康づくりのための睡眠ガイド2023

小中高生

小学生は9～12時間
中学・高校生は
8～10時間を推奨

夜更かし朝寝坊を習慣
化させない

働く世代

働く世代に必要な
睡眠時間は ～ 時間

少なくとも6時間
以上の睡眠を確保する

リタイア世代

リタイア世代は
長寝に注意

床上時間が8時間以上に
ならないことを目安に必
要な睡眠時間を確保する



睡眠時間と睡眠休息感を確保して健康寿命を延ばそう

不眠症状のタイプ

入眠障害

横になってもなかなか寝付けない
悩み事が多いと生じやすい

中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚め、一度目が覚めるとなかなか寝付けない

早期覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい
そのあと寝付けない

休養感の低下

睡眠時間は十分にもかかわらず
休まった感覚がない

週の半分以上に不眠症状あり 日中の眠気や集中力低下など
日常生活に支障がある場合は医療機関へ相談を！

The background is a deep blue gradient representing a night sky. It features several white stars of varying sizes and three stylized white clouds. A large yellow circle is positioned in the upper center. At the bottom, there are dark blue wavy lines representing a horizon or landscape.

03

睡眠の質を上げる
生活習慣



朝

毎朝決まった時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット



- 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう
- 週末の寝だめは、平日の睡眠時間 + 1 時間程度に。2 時間以上の寝だめの習慣は、慢性的睡眠不足です



朝



朝食をとみましょう

- 体温が上昇し代謝がよくなります
- 胃腸を刺激し、排便を促します
- 血糖値のコントロールを良くします



日中

日中は積極的にからだを動かしましょう



- 通勤や勤務中に歩くことを心がけましょう
- 座りすぎに注意！30分から1時間に1回は立ち動く習慣を

運動 どのくらいの運動が必要なの？





夕方

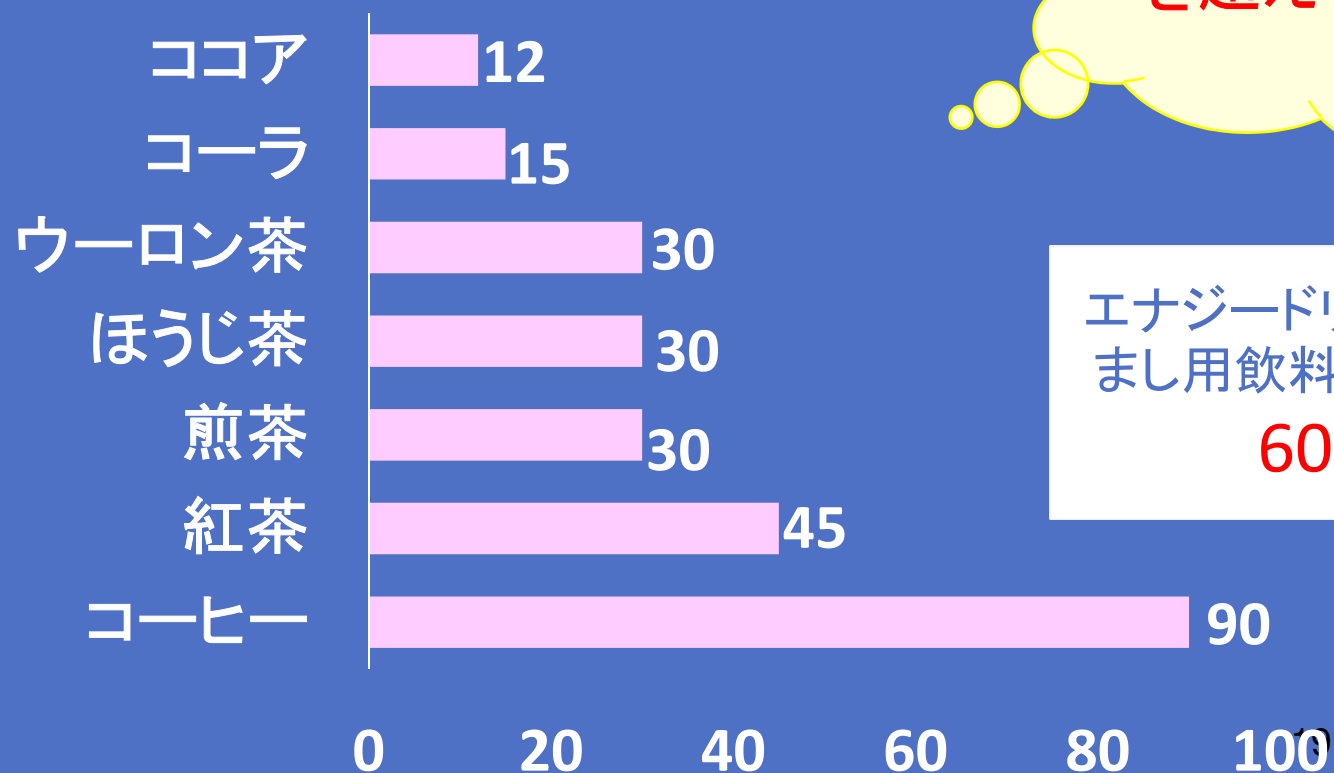


カフェイン飲料に気を付けましょう

- 夕方以降はコーヒー・紅茶などカフェインが入っている飲料は控える
- 疲労回復の栄養ドリンク（カフェインが含まれる場合）は夕方よりも朝に

カフェイン飲料に気を付けましょう

150mlあたりのカフェイン量(mg)



1日の摂取量は**400mg**
を超えないように

エナジードリンク、または目覚まし用飲料は製品1本あたり
60-150mg



夜

入浴は就寝 1 ～2時間前に済ませましょう



- 入浴直後は体温が高くなっています
時間を置くことで体温が下がり、良い眠りに入りやすくなります
- 熱すぎるお湯は避けましょう

入浴すると
寝つきが良くなるよ

(就床から入眠までの時間が短縮する)



夜



就寝前の夕食・夜食は控えましょう

- 夜食は睡眠の質を悪くします
- 寝た後も胃は起きて仕事をしています
- 逆流性食道炎にもつながります



夜



寝室の環境を整えましょう

- 寝室は寝るための部屋です。寝ること以外の用事は避けましょう
- 寝る時は明かりを消して、できるだけ暗い部屋で眠るようにしましょう
- 快適と感じられる室温に、乾燥にも注意しましょう
- 静かな環境を作りましょう
- 落ち着いた心地よい音楽も効果がありますが、歌詞を含む音楽は避けた方が良いでしょう



夜



寝る前のパソコン・スマホは避けましょう

- 寝る前のスマホはブルーライトによる眼の刺激で寝つきを悪くします
- 睡眠時間の遅れにつながります



アルコール



飲酒は控えましょう

- 2合以上は翌朝の疲労の原因になります
- 飲酒は寝つきを良くしますが、睡眠の質を悪くしますので避けましょう



発症リスクと純アルコール量

男性	疾患	女性
週150g(20g/日)	脳卒中(出血性)	少しでも
週300g(40g/日)	脳卒中(脳梗塞)	週75g(11g/日)
少しでも	高血圧	少しでも
少しでも	胃がん	週150g(20g/日)
週300g(40g/日)	肺がん(喫煙者)	データなし
週150g(20g/日)	大腸がん	週150g(20g/日)
週450g(60g/日)	肝がん	週150g(20g/日)
週150g(20g/日)	前立腺がん	
	乳がん	週100g(14g/日)



気をつけて！新型たばこ

~~受動喫煙がない~~



使用者の吐き出す息には
有害物質が含まれている

~~禁煙ができる~~



加熱式たばこはニコチンを含ん
でいる。
禁煙のステップにはならない！

~~電子たばこは安全
(タバコ葉不使用)~~



溶液の安全性は不明
喫煙や薬物の入り口になりや
すい



04

ストレスケア

ストレスと上手に付き合う方法

リラクゼーション

心身の緊張を緩める
呼吸法・ヨガ

適度な運動

手軽で好きな運動を
楽しんで

メンタルトレーニング

自分の思考の癖を
考える

相談

相談窓口は沢山あることを
知っておく

ストレッチ

ストレスで緊張した筋
肉をゆっくり伸ばす

快適な睡眠

気持ちよく起きれることは
ストレス緩和に

親しい人たちと 交流

話すことでイライラ解
消、気持ちの整理が
できる

仕事から離れた趣味 を持つ

仕事からの解放感
新たな人間関係

メンタルトレーニングでケア

あなたの反射的な思考の癖は？（自動思考）

■ SELF（自分） **自責感**

自分はダメな人間だ

■ WORLD（周囲） **孤立感**

周りは私を嫌っている

■ FUTURE（将来） **絶望感**

お先真っ暗だ

全てあいつのせい
親の育て方のせい

失敗したら負け犬だ

長年の習慣で身についた脳の癖のようなもの
意識して変え続ける必要があります。



メンタルトレーニングでケア

1.とりあえず書く（思考の癖を知る）

①状況	②感情・気分 (%)	③自動思考 イメージ
今日の朝、 上司に挨拶した が、無視された	悲しい 50% 怒り 30% 不安 20%	上司は私を嫌ってい るにちがいない

自動思考記録表7項目の簡易版

メンタルトレーニングでケア

2.自動思考と距離をおく

きっと～だろうは想像にすぎません
事実を探してみましょう

③自動思考	④根拠・事実	⑤反証 矛盾する事実
上司は私を嫌っている	その後上司との会話も 無く、無言	Aさんにも挨拶をしていない 相談に乗ってくれたこともあった

メンタルトレーニングでケア

3.一般論として考えてみる

③自動思考	④根拠・事実	⑤反証 矛盾する事実
上司は私を嫌っている	その後上司との会話も無く、無言	Aさんにも挨拶をしていない 相談に乗ってくれたこともあった



⑥適応思考	⑦今の気分
上司は最近仕事が忙しくて挨拶する余裕がないのかも、だからAさんにも挨拶をしていない。嫌われてはいないのかも。	悲しい 50→20% 怒り 30→10% 不安 20%→5% 安心 20%



ご清聴ありがとうございました