

# 質の良い睡眠をとるコツ！

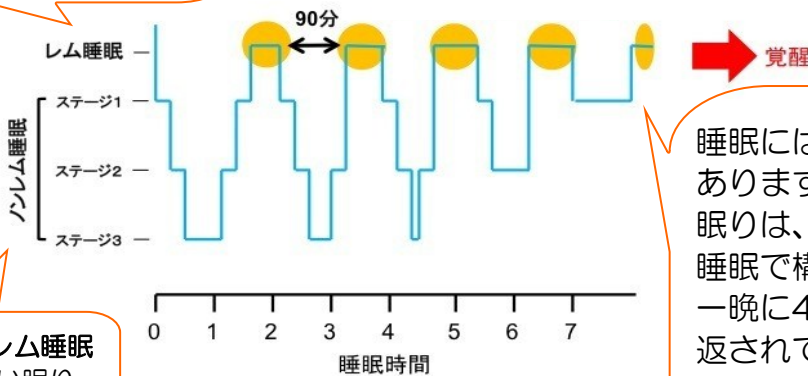


睡眠の役割は、脳や身体の機能を正常に保つことだと言われています。みなさんも睡眠が不足すると、集中できなかつたり、疲れが残っていたりした経験があるのではないのでしょうか？ 質の良い睡眠をとるために、まずは、睡眠のしくみを知ることから始めましょう。

## 睡眠のメカニズムを知ろう！



**レム睡眠**  
浅い眠り・脳が働いている・夢を見る



**ノンレム睡眠**  
深い眠り  
脳の眠り

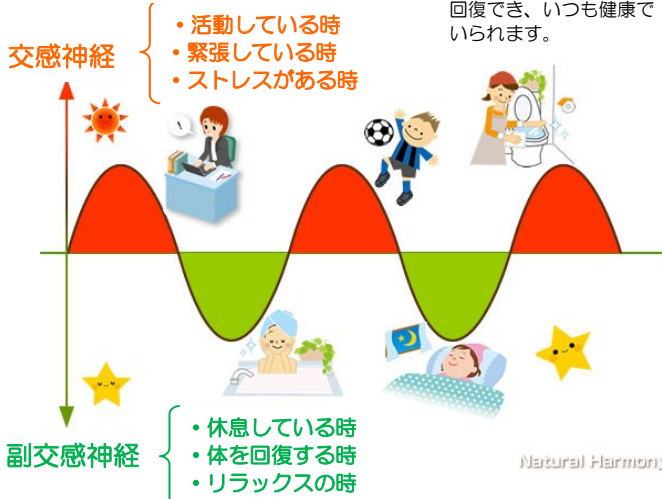
睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠があります。眠りは、これら性質の異なる2種類の睡眠で構成されており約90分周期で一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されています。とくに最初の3時間に深い眠りの80~90%が集中しているため、しっかり眠ることが大切です。

## 生体リズムと睡眠の関係

人間の生体リズムは、本来自然と眠れるようにできています。1日の生体リズムを司るものの一つに自律神経があります。自律神経には『交感神経』と『副交感神経』があり、1日の切り替えがスムーズにいくと、日中は精力的に活動し、夜はしっかりと睡眠をとることができます。

### 健康な人の自律神経バランス

交感神経と副交感神経のバランスがよく、昼間の疲れを夜の睡眠でしっかり回復でき、いつも健康でいられます。



### 自律神経を整えて、質の良い睡眠をとるには？

- ① 寝る4時間前からはカフェインやアルコール、煙草を控える。
- ② 寝る1~2時間前はパソコンやスマホは見ない。
- ③ 寝る1時間前くらいにはお風呂に入る。
- ④ 同じ場所、同じ環境で寝る。

2014年の3月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針2014」が発表されました。適切な睡眠量の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期の対応で、からだところの健康づくりをしましょう。



## 『健康づくりのための睡眠指針12ヶ条』と睡眠のポイント

### ① 良い睡眠で、からだもところも健康に。

起床後、太陽の光を浴びると、夜スムーズに眠れます。

### ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

規則正しく食事を摂ると、睡眠と覚醒のリズムが安定します。また、定期的に運動をすると適度に疲れてぐっすり眠れます。

### ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防に繋がります。

睡眠不足や睡眠障害は、食欲を高めるホルモンを増やし、肥満等による様々な生活習慣病を引き起こしやすくなります。

### ④ 睡眠による休養感、ところの健康に重要です。

休養感を感じられないのは、最も特徴的なうつ病の症状と考えられています。

### ⑤ 年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。

歳をとると、自然に睡眠時間が短くなります。また、冬に睡眠時間が長く、夏には短くなる傾向があります。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が、一番です。

### ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

寝室の温度や湿度は、寝つきや睡眠の深さに影響します。心地良いと感じられる程度に調整しましょう。

〔 室温：冬は16～19度  
夏は26度以下  
湿度：季節を問わず50%前後 〕

### ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

ブルーライトや明るい光は睡眠の導入を妨げます。

### ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

自分に必要な睡眠時間を知り、十分に睡眠をとることが大切です。

### ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を。

熟年世代は、眠れなくても、寝床で過ごす時間が長い傾向があるようです。睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。

### ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

その日の眠気に応じて「眠くなってから寝床に就くこと」がスムーズな入眠への近道です。

### ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。

睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、手足のびくつき、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。

### ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

工夫をしても眠れないと感じた時には、早めに相談しましょう。

