

# よく眠れていますか？ 「睡眠休養感」を高めよう！



朝起きた時、「よく眠れた！」と実感できていますか。  
目覚めた時にどれだけ体が休まったと感じたか、評価したものを「睡眠休養感」と言います。  
ある研究では「睡眠時間が短くかつ睡眠休養感が低いと死亡リスクが高まる」ということが  
分かりました。「睡眠休養感」を高めるために、できることから始めてみませんか。

## 1. 睡眠休養感を高めるポイント

### Check! 生活のリズムを整えよう

#### 朝

##### 朝日を浴びて体内時計を整えよう

日光を浴びることで体内時計が整い、夜自然と寝付きやすくなります。



##### 休日も平日と同じ時間（遅くても2時間以内）に起きよう

平日より2時間以上遅い時間に起きると、体内時計が狂って平日起きるのが辛くなります。平日の寝不足を解消したい場合は、朝は同じ時間に起きて夜早く寝るようにしましょう。

#### 昼

##### 運動をしよう

就寝2～4時間前までに、有酸素運動（ウォーキング等）や筋トレなど中強度以上の運動を週に数回行うと睡眠改善に有効です。



##### 適度な昼寝で睡眠不足を補う

昼寝は15時前に20～30分行うと睡眠不足を補うことができます。  
長時間・夕方以降の昼寝は夜間の睡眠の質を下げ、かえって日中ぼんやりしてしまいます。

#### 夜

##### 就寝の1～2時間前に入浴して寝つき改善

リラックス効果だけでなく、体温の変化により寝付きやすくなります。  
反対に就寝直前に入浴や、極端に高い湯温での入浴は寝つきが悪くなるため注意が必要です。



##### 夕方以降コーヒーや紅茶、就寝前のお酒やたばこなどの嗜好品は控える

コーヒー等に含まれるカフェインは、夕方以降に摂取すると睡眠に悪影響を与えます。更に時間に関係なく、1日400mg以上のカフェイン摂取も睡眠に悪影響を及ぼす可能性があります。  
また、お酒やたばこも睡眠の質を下げる原因になります。  
お酒は寝る直前は控えて適量を、たばこは禁煙しましょう。



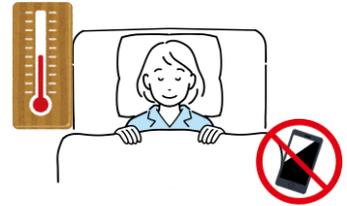
カフェイン 400mg 目安

缶コーヒー約4杯

紅茶(150ml)9杯

## Check! 寝室の環境を整えよう

- ・ **室温**: 夏はエアコンで涼しく、冬は18度以上で暖かく
- ・ **光**: 自分が安心して寝られる範囲でできるだけ暗くする  
ブルーライトが目がさえてしまうため、就寝前はスマホを見ない



## 2. 睡眠は量がとても大切

睡眠は質も大切ですが、どんなに質を上げて量に代えることはできません。厚労省では成人について6時間以上の睡眠確保を推奨しています。必要な睡眠時間は人によって異なります。睡眠で休養が十分に取れていないと感じる方、単純に睡眠時間が足りていないのかもしれませんが、試しに30分いつもより長く寝てみてはいかがでしょうか。

## 3. こんな時は病院へ



「大きないびきをかく」「いびきや呼吸が止まっている時がある」  
「昼間に眠気で気を失ってしまう」



**睡眠時無呼吸症候群**の可能性があります

放置していると、将来脳血管疾患や心臓の病気につながる可能性があります。  
内科や耳鼻科に相談しましょう。



「なかなか寝付けない」「途中で起きてしまって再度眠るのが困難」  
「早朝に目が覚めてしまう」等があり、1か月以上不眠による体調不良が続いている



**不眠症**の可能性があります

治療で楽になる場合があります。一度精神科・心療内科に相談しましょう。

## 4. 睡眠には個人差があります

睡眠には個人差があります。自分に合った時間・方法を見つけましょう。また、年齢を経るごとに必要な睡眠時間等も変化していきます。詳しくは厚労省が公開している「[健康づくりのための睡眠ガイド 2023](#)」をご覧ください。

～健康保険組合からのお知らせ～

健康な毎日を送るうえで、「良質な睡眠」をとることはとても大切です。

健康保険組合ではウェアラブル端末「Fitbit」利用の無料モニタリングを実施しています。「Fitbit」を着けて眠るだけでご自身の「睡眠スコア」(良質な睡眠がとれているかの目安)を確認することができます。

次回は10月に募集開始予定ですので是非ご参加ください！(実施期間は11月～1月中旬予定。)