

ぐっすり
眠れていますか？

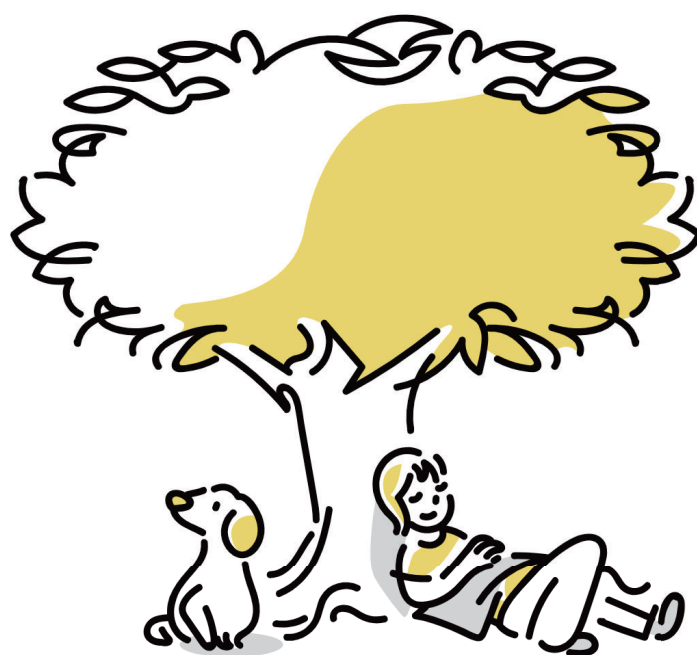
Jスクエア 中央健康増進室

健康づくりのための睡眠ガイド2023

みなさん睡眠時間はどのくらいとれていますか？

厚生労働省は、睡眠による休養を十分とれていない人が増えているなどとして、推奨する睡眠時間や生活習慣を世代ごとに示した「**健康づくりのための睡眠ガイド2023**」を2024年2月に発表しました。

どのくらい寝るのがいいのか、よい睡眠をとるためにどうしたらいいのかをまとめましたので、みなさまの睡眠の質向上にお役立てください。



あなたの睡眠について チェックしてみましよう！

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 喫煙や寝酒習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の
とり方を改善しても眠りの問題が続いている



厚生労働省 Good Sleepガイド

☑が多いほど、ぐっすり眠れていないかもしれません

ぐっすり眠れている？【睡眠時間編】

◆睡眠時間の現状

令和元年の国民健康・栄養調査によると、20～59歳の各世代において「1日の平均睡眠時間が6時間未満の人」が約35～50%を占めております。

JTBグループでも定期健康診断ならびに人間ドックの問診結果にて「睡眠」は課題になっています。

◆適正な睡眠時間の目安（成人）

おおよそ**6～8時間**が適正な睡眠時間と考えられ、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上できるように努めることが推奨されます。

◆睡眠時間が短いことによる健康へのリスク

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まることは近年の研究で明らかになってきています。

◆休日の寝だめの問題点

休日に「寝だめ」していませんか？

実際には「**寝だめ**」はできません。

休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサイン！平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直してみましよう。

さらに、寝だめのために休日の起床時刻が大きく遅れると、体内時計が混乱し、健康を損なうリスクになります。

ぐっすり眠れている？【睡眠休養感編】

◆睡眠休養感って？

「睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたか」のことを言います。

睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があるため、睡眠休養感を高めることも大切です。



◆睡眠休養感が低いことによる健康へのリスク

睡眠休養感の高さが心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率低下と関連があることが分かってきました。

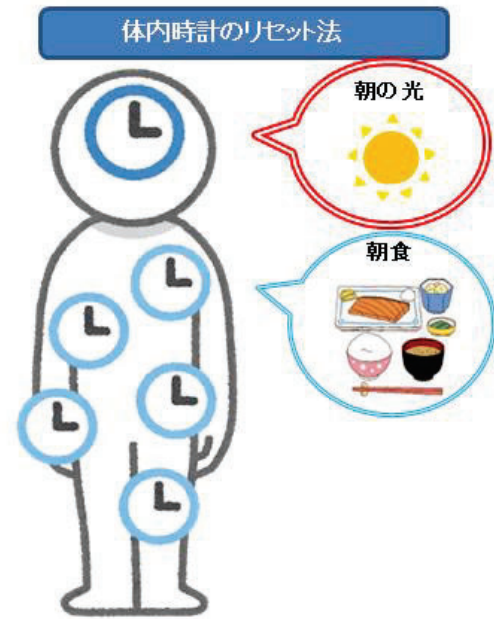
さらに、睡眠休養感の低下は肥満や糖尿病、脂質異常症を含めた代謝機能障害とも関連することも調査結果で示されています。

◆睡眠休養感とこころの健康

睡眠休養感が低い人ほど、抑うつ（「気分が落ち込んで何にもする気になれない」、「憂鬱な気分」などの心の状態が強くなり、様々な精神症状や身体症状がみられること）の度合いが強いと研究結果があります。

ぐっすり眠るために【環境編】

- ◆起床後に朝日を浴びることで体内時計をリセットしよう！
朝日を浴びると体内時計がリセットされ14～16時間後に睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が始まります。



- ◆寝室にはスマートフォンやタブレット端末をもちこまない！
スマートフォンなどの強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなってしまいます。また、寝室はできるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。

- ◆就寝1～2時間前に入浴しよう！
体温が下がることで眠気を感じます。就寝の1～2時間前にお風呂に入ることによって、一時的に体温が上がり、眠る時間にちょうど体温が下がってくるため、寝つきが良くなります。



ぐっすり眠るために【運動編】

◆適度な運動習慣を身につけましょう！

適度な運動習慣により、日中に体をしっかりと動かすことは、睡眠時間を増やし、睡眠の質を高めます。

◆運動のタイプ

ウォーキングやジョギング等の有酸素運動やダンベルを用いるような筋力トレーニングも睡眠改善に効果があるといわれています。

◆運動強度の目安

運動の強さとしては息が弾み、汗をかく程度の運動が良いといわれています。

◆運動時間

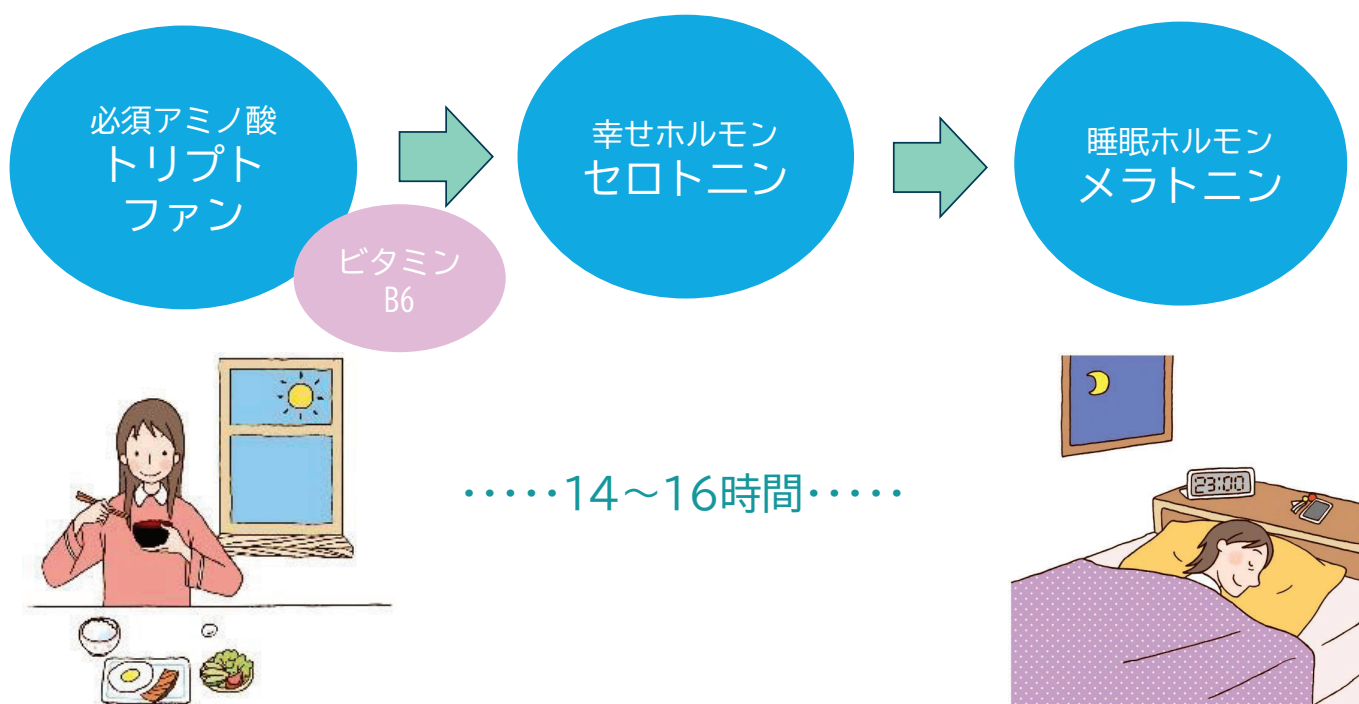
1日60分程度を習慣化することが理想ですが、少ない時間でも定期的な運動習慣を身につけ、少しずつ運動時間を増やしていきましょう。



ぐっすり眠るために【食事編】

◆1日のスタート朝食で体内時計をリセットしよう！
私たちの体内時計は1日24.5時間の周期で動いています。
これを24時間の周期に合わせるために朝の光と
食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。

◆朝食で睡眠ホルモンのメラトニンの材料になる
トリプトファンとビタミンB6をとろう！
トリプトファンはたんぱく質に含まれるアミノ酸の
1つですが、体内で作ることができず、食事から摂取
する必要があります。
体内に取り込まれたトリプトファンはビタミンB6と
結びつき、精神を安定させる脳内の神経伝達物質である
セロトニン（幸せホルモン）を経て、メラトニンに
変化します。



ぐっすり眠るために【食事編】

◆トリプトファンとビタミンB6の1日の摂取推奨量

		1日の推奨摂取量		
		エネルギー (kcal)	トリプトファン (mg)	ビタミンB6 (mg)
女性	18～29歳	2,000	体重1kg あたり 4mg	1.1
	30～49歳	2,050		
	50～64歳	1,950		
	65～74歳	1,850		
男性	18～29歳	2,650		1.4
	30～49歳	2,700		
	50～64歳	2,600		
	65～74歳	2,400		
参照資料		日本人の食事摂取基準2020版		

トリプトファンを多く含む食品			ビタミンB6を多く含む食品		
	1食分の量	含有量		1食分の量	含有量
もめん豆腐	小1パック (150g)	150mg	バナナ	1本(100g)	0.38mg
卵	1個	95mg	マグロ赤身	刺身5切れ	0.55mg
キウイ(黄)	1個(100g)	38mg	鶏むね肉	60g	0.28mg
スライス チーズ	1枚(20g)	38mg	鶏レバー	焼き鳥1本	0.26mg

◆就寝直前の食事・間食は控えましょう！

就寝前の食事や間食は体内時計を乱す原因や睡眠の質を低下させる原因になります。

ぐっすり眠るために【嗜好品編】

◆カフェイン

カフェインの摂取量の合計は**1日400mg**を超えないようにしましょう！

カフェインの覚醒作用によって寝つきが悪くなったり、中途覚醒や眠りの質を下げる原因になります。

また、カフェインの夕方以降の摂取は、睡眠に影響しやすいため、カフェインを含む飲料を飲むのは夕方までにしましょう。



飲料中のカフェイン量		
食品名	カフェイン濃度	備考
コーヒー	60mg/100ml	浸出方法 コーヒー粉末10g/熱湯150ml
インスタントコーヒー (顆粒製品)	57mg/100ml	浸出方法 インスタントコーヒー2g/熱湯140ml
玉露	160mg/100ml	浸出方法 茶葉10g/60℃の湯60ml、2.5分
紅茶	30mg/100ml	浸出方法 茶5g/熱湯360ml、1.5~4分
せん茶	20mg/100ml	浸出方法 茶10g/90℃の湯430ml、1分
ウーロン茶	20mg/100ml	浸出方法 茶15g/90℃の湯650ml、0.5分
エナジードリンク	32~300mg/100ml (製品1本あたりで36~150mg)	製品によってカフェイン濃度及び 内容量が異なる

ぐっすり眠るために【嗜好品編】

◆飲酒

晩酌での深酒や、寝酒（眠るためにお酒を飲むこと）は、睡眠の質を悪化させます。アルコールは一時的には寝つきを良くし、睡眠前半では深い睡眠を増やしますが、睡眠後半は睡眠の質を下げ、中途覚醒の回数を増やします。



◆ニコチン

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、寝つきが悪くなったり、中途覚醒や眠りの質を下げる原因になります。



まとめ

- 適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、眠休養感を高めましょう。
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣の見直しが大切ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう。



最後に…

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている、眠りに不安を覚えたら専門家に相談しましょう。

参考・引用文献

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

初版 2024年8月1日