

## 良い睡眠のためのポイント



睡眠は、脳と体を回復させるために必要な休養活動です。脳の休息、記憶の整理、感情の安定、体の成長や修復など、健康を保つために重要な役割を果たしています。今回は適正な睡眠時間と良い睡眠についてご紹介します。

### 適切な睡眠時間

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、成人期で6時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。一方で、床上時間が8時間以上になると死亡リスクが上がるというデータがあり、**6~8時間が適正な睡眠時間と考えられます**。ただし、個人差があり、ごく稀に4時間ほどの睡眠で間に合っている人（ショートスリーパー）、10時間を超える睡眠を必要とする人（ロングスリーパー）もいます。**朝目覚めた時に感じる休まった感覚（休養感）があることが良い睡眠の目安**となります。

### 睡眠不足の影響

睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛や心身の不調、注意力や判断力の低下等の悪影響を及ぼします。また、睡眠不足を含め、睡眠の問題が続くと、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡リスクにも関与します。

睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」と呼び、この睡眠負債を解消するために、休日に「寝だめ」をする人がいますが、実際には眠りを「ためる」ことはできません。寝だめをすることで、就寝・起床の時刻にずれが生じます。これを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」と呼び、慢性的な睡眠不足に加え、体内時計が乱れることで、健康へ悪影響を与えます。休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が足りていないサインです。睡眠習慣を見直しましょう。

### 良い睡眠のためのポイント

#### ①睡眠環境（光・温度・音）

- 睡眠1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控える（寝室にスマホを持ち込まない）
- 冷暖房で室温を調整する（室温の上限は28℃といわれています）
- 騒音のない部屋で眠る



#### ②生活習慣

- 日中の活動量を増やす（適度な疲労で寝付きやすくする）
- 朝食を摂り、体内時計を乱さない
- 睡眠前2時間以内に食事を摂らない



#### ③嗜好品

- 夕方以降のカフェイン摂取、寝酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控える



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く場合は、医療機関を受診しましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」、「e-健康づくりネット」厚生労働省（健康づくり推進課 佐藤 真未 2026.5）