

睡眠



「睡眠」は・・・

健康増進・維持に不可欠な休養活動

増進・維持

- ・脳・心血管
- ・代謝
- ・内分泌
- ・免疫
- ・認知機能
- ・精神的な健康

- ・心身の疲労回復

- ・成長・記憶(学習)の定着・強化
- ・環境への適応能力の向上

「健康づくりのための睡眠ガイド2021」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001306530.pdf) を加工して作成

2

必要な睡眠時間

- ◆ 必要な睡眠時間には個人差があるとともに年代によっても変化する
- ◆ 必要な睡眠時間は季節によっても変化する

成人においては
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時間以上確保できる**ように
努めることが推奨されます

現在の睡眠時間を振り返ってみましょう

時間 (平均)

「健康づくりのための睡眠ガイド2021」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001306530.pdf) を加工して作成

3

寝だめの効果は・・・?

平日の睡眠不足(睡眠負債)を

休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保する「寝だめ」では
実際には眠りを「ためる」ことはできません

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です
平日に十分な睡眠時間を確保できるよう、睡眠習慣を見直す
必要があります

「健康づくりのための睡眠ガイド2021」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/001306530.pdf) を加工して作成

4

「良い睡眠」のためのポイント

- (1) 睡眠環境
- (2) 生活習慣
～質のよい睡眠につながる過ごし方～
- (3) 嗜好品のとり方
～睡眠に悪影響を及ぼすもの～



5

「良い睡眠」のためのポイントを 確認しよう

- ◆ これから、良い睡眠をとるための環境づくりや過ごし方をご紹介します
- ◆ 資料に記入しながら、動画をご視聴ください

【チェックの方法】



- すでに取り入れていることには ○
- これから取り入れたいことには ✓

6

睡眠環境

光の環境づくり

- できるだけ暗くして寝る

寝ている間は、低い照度の光でも睡眠の効率を下げず、スマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠をとるポイントです

7

睡眠環境

温度の環境づくり

- 夏は涼しく、冬は温かくする

夏

寝室の室温上昇時に睡眠時間が短くなり、睡眠効率が低下します
涼しさを維持することが重要です

冬

就寝前に過ごす部屋の室温が低いと寝つくまでの時間が長くなります
就寝前は、できるだけ温かい部屋で過ごすことも重要です

8

朝の過ごし方①

□ 朝日を浴びる

朝、目が覚めたら部屋に朝日をとり入れ
日中はできるだけ日光を浴びるように心がけましょう
就寝時の速やかな入眠が期待できます

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

9

朝の過ごし方②

□ 朝食をとる

朝食を欠食すると、
体内時計がずれてしまい、寝つきの悪化によって
睡眠不足を生じやすくなります



「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

10

日中の過ごし方

□ 適度な運動をする

日中に体をしっかり動かすことは、眠りやすくする効果があるなど、
睡眠の質を高めます
まずは**定期的**に**運動する習慣を身につけ**、少しずつ**運動時間**を
増やしていきましょう



「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

11

（参考資料） 日中の過ごし方

生活活動 日常生活における労働、家事、通勤・通学 などの活動	運動 体力の維持・向上を目的に計画的・意図的 に実施する活動
<ul style="list-style-type: none"> ● 買い物・洗濯・掃除などの家事 ● 犬の散歩 ● 子どもと遊ぶ ● 通学・階段昇降・荷物運搬 農作業など仕事上の活動 	<ul style="list-style-type: none"> ● ウォーキング（歩行）などの 有酸素運動 ● エアロビクス ● ジョギング ● サイクリング ● 太極拳 ● スポーツ ● 筋力トレーニング ● ヨガ ● 余暇時間の散歩

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/00130550a.pdf>）を加工して作成

12

生活習慣

寝る前の過ごし方①

- リラックスする時間を確保する
寝床につく**少なくとも1時間前**には家事や仕事などを終えましょう。**リラックスする時間を確保**することは、眠りやすさにつながります

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001383550.pdf>）を加工して作成

13

生活習慣

寝る前の過ごし方②



- リラクゼーション法を試す
瞑想法、静かに行うヨガ、腹式呼吸、筋弛緩法、音楽やアロマなどがあり、それらにより眠りやすさにつながり、睡眠の質を高める可能性が示されています

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001305330.pdf>）を加工して作成

14

生活習慣

寝る前の過ごし方③

- 入浴する
就寝前に**少しぬるめの湯船にゆつくりつかると**体全体が温まり、血行が良くなります
寝つきが良くなる、睡眠が深くなる効果があり
睡眠の質も良くなります

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001383550.pdf>）を加工して作成

15

睡眠に悪影響を及ぼすもの①

◆カフェイン

寝つきの悪化など睡眠の質を低下させる可能性があります



ポイント

- ・カフェインの量を確認し、飲み過ぎないようにしましょう
- ・エナジードリンクなどのカフェインを多く含む清涼飲料水とアルコールを一緒に摂取しないように注意しましょう

カフェインが含まれるもの

- ・ コーヒー
- ・ 緑茶、ほうじ茶、玄米茶、ジャスミン茶、ウーロン茶、紅茶飲料
- ・ エナジードリンク など

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/content/001305330.pdf>）を加工して作成
「カフェインの過剰摂取について」（厚労省発表）（https://www.mhlw.go.jp/kyosei/issaku/risk/energy/energy_hazard/caffeine.html）を加工して作成

16

睡眠に悪影響を及ぼすもの②



◆アルコール

習慣的な寝酒は中途覚醒の増加など睡眠の質の悪化とも関連している



ポイント

- ・寝酒も含めて、**大量のアルコール摂取(深酒)**や**毎日の飲酒を避ける**

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省) | <https://www.mhw.go.jp/content/00100500a.pdf> を加工して作成

17

睡眠に悪影響を及ぼすもの③

◆タバコ

睡眠前の喫煙は寝つきの悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少をもたらします
 夕方からの喫煙であっても、眠る前までその作用は残存することがあります



ポイント

- ・**夕方以降の喫煙は避ける**

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」(厚生労働省) | <https://www.mhw.go.jp/content/00130300a.pdf> を加工して作成

18

睡眠に関する目標に取り組んだ経験者の例 (参考)

目的	行動目標	効果
生活リズムを安定させる	毎日23時までにベッドに入る	23時が近づくとも眠くなるようになった
睡眠の質の向上	毎日就寝前5分間マッサージをする	入眠しやすくなった
睡眠をとって疲れを翌日に持ち越さずに働く	お風呂上りにストレッチをする	リラックスでき睡眠の質がよくなった

19