



問屋町 第104号

すこ 健やかLetter

発行日：2025年3月21日 発行元：協同組合青森総合卸センター



春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じることも多く、夜眠れないという方もいるのではないのでしょうか。

そこで今号は、「睡眠の新常識」についてお伝えします。元気に働いていくため、しっかりと睡眠をとりましょう！

めざせ健康長寿！ 快眠のための新常識

日本人の平均睡眠時間は欧米の先進国に比べると1時間ほど短く、成人の5人に1人が睡眠の悩みをもつという調査結果もあります。特に、働き盛りの世代は睡眠の悩みが多いようで、睡眠不足だと日中に十分な能力を発揮できないこともあります。また、睡眠に問題があるとがんや認知症、メタボリックシンドロームなど様々な病気のリスクが高まります。健康のために新常識を取り入れて、快眠につなげましょう。



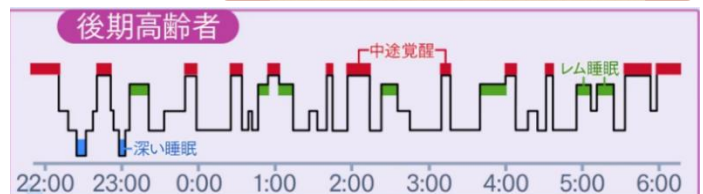
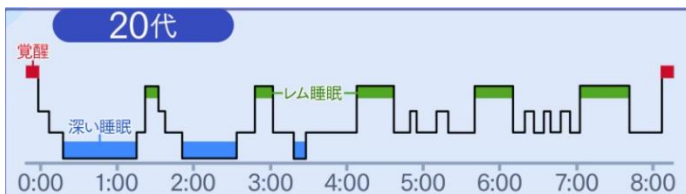
快眠のための5つの新常識

- ① 夜に強い光を浴びると寝つきが悪くなるので、リビングを少し暗くして手元は街灯の下くらいの明るさにしましょう。寝室は暗く静かにし、朝まで適温を保ちましょう。
- ② アルコールは睡眠の質が悪くなるので寝酒はやめましょう。
- ③ 寝る前にスマホを見るなら眠気を誘うものやリラックスできるものにしましょう。ゲームやSNS等積極的に操作が必要なものは脳を刺激するので避けましょう。
- ④ 10分ほど経っても眠れなければ一度床から出て薄暗い部屋でリラックスして過ごし、眠くなったら床に戻りましょう。
- ⑤ 二度寝するなら1回目のアラームのあとに浅く眠り、数分後に2回目のアラームで起きるとすっきりと目覚められます。

詳しくは裏面をご覧ください。

自分が睡眠不足か知ろう！

睡眠時間の不足を質でカバーすることはできません。例えば、夢を見ているときの睡眠として知られるレム睡眠は、実は脳のメンテナンスに欠かせない働きをしています。レム睡眠は眠っている時間帯の後半に増えてくるので、睡眠時間が短いと減ってしまいます。なお、年齢が上がると必要な睡眠時間が短くなるため、深い睡眠もレム睡眠も少なくなります。また、途中で目を覚ます中途覚醒が多くなります。



睡眠不足チェックリスト

3つのうち1つでも当てはまると睡眠不足です。

- ☐ 昼間でもどこでも数分以内に眠れる。
- ☐ 昼間耐えられない眠気が起こる。
- ☐ 平日と休日で2時間以上睡眠時間に差がある。

自分に最適な睡眠時間を調べよう！



調べ方①

少しずつ睡眠時間を増やしていく

平日と休日の就寝時間を同じにします。まず普段より30分長く眠り、翌日体調が良ければ3日間続けます。次はさらに15分延ばします。これを繰り返して睡眠時間を延ばしていき、アラームが鳴る前に自然に目が覚めるようになったら、それが最適な睡眠時間です。

調べ方②

4日間できるだけたくさん寝る

4日間眠れるだけ長く眠り、睡眠時間を記録します。ほとんどの人が睡眠不足なので、1晩目はたくさん眠り、2晩目は1晩目より短くなり、3、4晩目になると睡眠時間が落ち着いてきます。必要な時間以上は眠れないので、このときの時間が最適な睡眠時間です。

自分の睡眠習慣を見直そう！

リビングを暗くしよう

夜に強い光を浴びるとリラックスできず、寝つきが悪くなるので、リビングを少し暗いくらいにし、手元を夜の街灯の下くらいの明るさにして過ごしましょう。また、寝室は暗く静かで朝まで適温が望ましいです。



寝酒はやめよう

アルコールには催眠作用があるので、飲めば眠くはなりますが、分解時覚醒作用があり、睡眠の質が悪くなります。また、カフェインにも覚醒作用があるので、夕方以降はコーヒー等は控えましょう。



寝る前のスマホも使い方次第

ゲームやSNS等積極的な操作が必要なのは、脳を刺激するので避けましょう。見るなら眠気を誘うものやリラックスできるものを。



眠れないなら床から出よう



10分ほど経っても眠れなければ、一度床を出て薄暗い部屋でリラックスして過ごし、眠くなったなら床に戻りましょう。

二度寝はOK



何度もアラームを鳴らすと睡眠の質が下がります。1回目のアラームのあとに浅く眠り、数分後に2回目のアラームで起きると、すっきりと目覚められます。