

運動と日光浴で快眠習慣をつくらう

～今日からできる! 快眠のためのウォーキング習慣～

☀️ 運動して日光を浴びよう

睡眠は、心身の健康を維持するために欠かせません。特に日中の過ごし方が、夜の眠りに大きく影響します。適度な運動を習慣にすると、寝つきが良くなり、深い睡眠を得やすくなります。また、日光を浴びることで「睡眠ホルモン」とも呼ばれるメラトニンが夜間に分泌されやすくなり、自然な眠りにつながります。

☀️ ウォーキングを習慣にしよう

ウォーキングのような有酸素運動は、寝つきを良くし、深い睡眠を促す効果が期待できます。また、ウォーキングは日常生活に取り入れやすく、運動習慣をこれから身につけたい方にもおすすめです。



ウォーキングのポイント

- ☛ 背筋を伸ばし、美しい姿勢を意識しよう
- ☛ 普段より10～20cmほど大きな歩幅で歩こう
- ☛ 歩幅に合わせて腕を大きく振ろう
- ☛ かかとから着地し、足裏全体で地面を押すように歩こう
- ☛ 息が弾み、軽く汗ばむ程度のスピードを意識しよう

ウォーキングは30分程度が理想ですが、まずは10分から始めてみましょう!



毎日のウォーキングで、質の良い眠りを手に入れましょう!

ボディスキャン瞑想で心地よい眠りを

なかなか寝つけない、夜中に目が覚めてしまう—そんな睡眠の悩みを抱えていませんか?寝る前に心と体をリラックスさせる「ボディスキャン瞑想」を取り入れることで、自然と眠りに入りやすくなります。

ボディスキャン瞑想は、仰向けになった状態で、つま先から頭の先まで順番に意識を向けていくシンプルな瞑想法です。たとえば、「足の裏はどんな感覚だろう?」「ふくらはぎは緊張していないかな?」と、体の各部位を穏やかに観察していきます。こうすることで無意識の力が解け、副交感神経が働き、心身が睡眠モードへと切り替わります。

眠れない時は「眠らなきゃ」と焦るほど、脳が活発になり寝つきにくくなります。そんな時こそ、ボディスキャン瞑想を取り入れ、心地よい眠りへと導いてみてください。



新発健 vol.20

令和7年7月号

春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康事業団
TEL: 0568-84-3060

バックナンバー



「新発健」は、健康に関する情報をお届けします。

睡眠が変わる、 毎日が変わる 睡眠ガイド

良い睡眠には、
量(時間)と質(休養感)が
重要です

日本人の睡眠の現状

厚生労働省は、令和5年に健康づくりのための睡眠ガイドを発表し、「睡眠休養感」の重要性を示しました。しかし、国の調査によると、約4割の人が6時間未満しか眠れておらず(図1参照)、また、睡眠が十分に取れていない人は増加傾向にあり(図2参照)、慢性的な睡眠不足の人が多く考えられます。

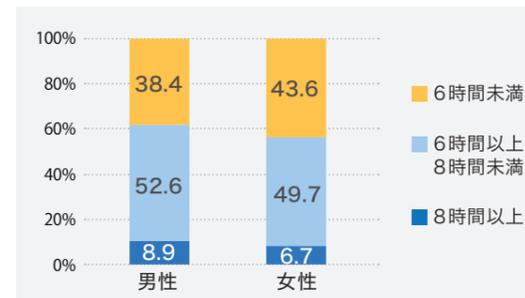


図1 日本人の平均睡眠時間
(20歳以上の過去1か月の平均睡眠時間)

※厚生労働省、令和5年国民健康・栄養調査参照
数値は四捨五入して表示しており、合計が100%にならない場合があります。

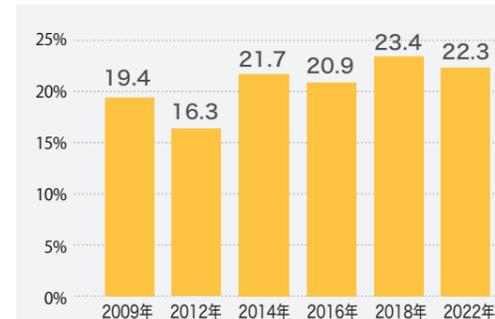


図2 睡眠による休養が取れていない者の割合
※厚生労働省、令和4年国民健康・栄養調査参照

睡眠時間は大切ですが、年代や個人によって必要な時間は異なるため、一律に目標を決めることはむずかしいです。そこで注目されているのが「睡眠休養感」です。

睡眠休養感とは?

睡眠休養感とは、「どれだけ心と体が回復したと感じられるか」を表す感覚のことです。ただ長く眠るだけではなく、「しっかり休めた」「朝すっきり起きられる」と感じる事が重要です。

例えば、同じ6時間の睡眠でも、途中で何度も目が覚めたり、寝つきが悪かったりすると、睡眠の質が低くなります。逆に、深くぐっすり眠れば、短めの睡眠でも十分に回復することができます。

睡眠休養感の向上
心筋梗塞や狭心症、
心不全などの発症率低下

睡眠休養感の低下
肥満や糖尿病、脂質異常症と関連
抑うつ の割合が高まる

次のページからは、
どうしたら睡眠休養感の
高い良質な睡眠がとれる
のかをみていきましょう



質の良い睡眠のためのポイントをご紹介します



日常生活を豊かにするため、睡眠休養感の高い睡眠をとりましょう。

環境づくり

寝る時の環境で重要なのは、『光・温度・音』です。良質な睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。

光

できるだけ暗くして寝る



寝ている間は、少しの光でも中途覚醒を増やし睡眠の質を下げる原因になります。照明は消し、遮光カーテンを使うなどして、できるだけ暗い環境で眠りましょう。

就寝前、スマートフォン・タブレットは使用しない

スマートフォンやタブレットなどの電子機器の使用は、寝る前や夜中の覚醒を助長し、睡眠の質を下げます。使用を避けるようにしましょう。

温度

就寝1~2時間前に入浴し、体を温めてから寝床に入る

就寝前に入浴して手足の血管を拡張させることで、スムーズな入眠につながります。ただし、熱すぎるとお風呂は交感神経が活発になり、かえって入眠を妨げてしまうので少しぬるめの湯船につかりましょう。

就寝前、冬は暖かく、夏は涼しく



就寝前の室温が低いとなかなか入眠できず、高すぎると睡眠時間の短縮や質の低下につながります。快適な室温を保ちましょう。

音

できるだけ静かな環境で就寝を

騒音に対する感受性には個人差がありますが、騒音は眠りを妨げる原因になります。騒がしい環境では入眠に時間がかかったり、中途覚醒が増えたりするなど睡眠の質の低下につながるため静かな環境を整えましょう。



生活習慣を整える

毎日決まった時間に目を覚ましましょう。朝食を摂ることで体内時計が整います。

同じ時刻に毎日起床

毎日同じ時間に起きて朝日を浴びること、朝食を摂ることで体が目覚め、体内時計が整います。

平日に蓄積した睡眠不足を解消するため休日に「寝だめ(睡眠の取り戻し)」をすると、体内時計が乱れてしまいます。休日の寝だめの習慣は慢性的な睡眠不足の現れです。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。

適切な睡眠時間は「スッキリ目覚め、起きているとき眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安といわれています。



しっかりと朝食を摂り、夜食を控える

朝食を摂らないと体内時計が少しずつ遅れてしまい、寝付きにくくなります。朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、体が目覚めます。また、必要な栄養をしっかり補給することで、日中は元気に活動でき、夜もぐっすり眠れます。

一方で、寝る前に夜食やおやつを摂ると体内時計のリズムが乱れ、睡眠の質が下がることがあります。夜食を摂る場合は、消化の良いものを少しだけにしましょう。

さらに、塩分を摂り過ぎると夜中にトイレへ行く回数が増え、眠りが浅くなる場合があります。普段から塩分を控えることがオススメです。



嗜好品

嗜好品の中には、睡眠に悪影響を及ぼすものがあります。

過量なカフェイン摂取を控える

カフェインには覚醒作用や利尿作用があり、寝つきの悪化や睡眠途中で起きる回数が増加する原因になります。1日のカフェイン摂取量が400mgを超えると睡眠に悪影響があるとされていますが、400mg未満であっても、夕方以降のカフェイン摂取は睡眠に悪影響を及ぼす恐れがあります。また、カフェインには依存性があるので注意が必要です。

晩酌を控えめにし、寝酒はしない

アルコールは一時的に寝つきを良くして、睡眠前半では深い眠りを増加させます。しかし、睡眠後半の眠りの質は悪化し、飲酒量が増えるにつれて睡眠途中で起きる回数が増加することがわかっています。

喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、眠りを妨げます。喫煙歴の長い人では閉塞性睡眠時無呼吸症候群のリスクが高まることにも注意が必要です。加熱式タバコにもニコチンが含まれるため、同様の影響があります。



リラックス

無理に眠ろうとせず、眠気の訪れをゆったり待ちましょう。

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって脳の興奮が高まり寝つきを悪くすることがあります。感情をすずめて眠りに適した状態にするために、就寝前に行く自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。

眠ろうと必要以上に悩んだり、リラックス法を使っても寝つきが悪く20分以上眠れない時は、一旦寝床を離れて静かな暗い場所で眠気が訪れるまでゆっくり過ごすといいでしょう。

リラックス法の例

アロマ、アイマスク、足湯、瞑想法、腹式呼吸、静かな音楽を聴くなど

リラックスにおすすめの飲料

麦茶、そば茶、とうもろこし茶、ハーブティー(カフェインを含まないもの) など



不眠について

なかなか寝つけない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は日本人の15~25%の人が経験する、誰にでも起こりうる症状です。多くは感情的な出来事をきっかけとした心理的なストレスと関連して起こる一時的なものです。

不眠症状のタイプ

入眠障害

横になってもなかなか寝つけない。悩み事が多いと生じやすい。

早期覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝つけない。

中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めると再び寝つけない。

睡眠休養感の低下

睡眠時間は十分にも関わらず、日中に眠気や疲労感が強い。

不眠の症状が週の半分以上の日に見られ、それにより日中の眠気・集中力の低下が生じ日常生活に支障を伴う状態が続く場合、不眠症の可能性がります。

不眠の背景にはうつ病や不安症などの精神疾患だけでなく、閉塞性睡眠時無呼吸症候群や身体疾患が隠れている場合があります。症状が長引く場合は医療機関の受診をおすすめします。

