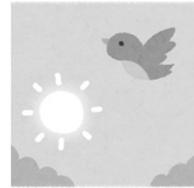


睡眠衛生スライド



～朝～

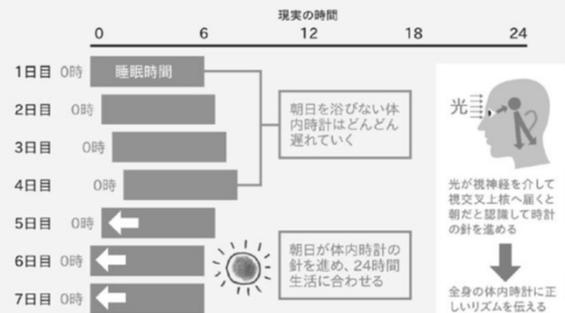
朝起きる時間を一定にしよう！

- ・いつも決まった時間に起きることは、体内時計を整えるのに重要！
- ・特に、休日の過ごし方に注意！
休日と平日の起床時間の差は2時間程度まで



体内時計は毎日の時刻合わせが必要

体内時計の周期はちょうど24時間というわけではありません。光や食事、運動によって体内時計をリセットしなければなりません。



毎日朝食を摂ろう！

- ・朝食は体内時計の時間合わせのための大事な習慣。
➡少しでも朝食摂取することが大切！
(カロリーメイトやウィダーインゼリーでも良い)
- ・朝食を抜くと、認知能力や記憶力の低下、事故発生率の増加が生じる。



☆朝起きたら明るい光を浴びる

- ・目が覚めたら早めに日光を取り入れる。
例：「カーテンを開ける」
「日当たりの良い窓の近くに行く」
「屋外に出る」
- ・朝の通勤も体内時計のリセットには効果的



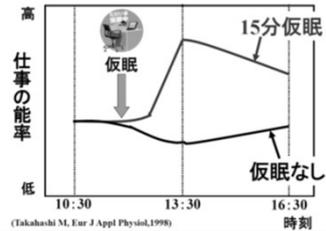


15分程度の昼寝をしよう

- ・昼休みの短時間の仮眠（約15分）で、午後の眠気解消→仕事の能率アップ
- ・デスクでのうつぶせ寝でも良い。車内であれば、座席を深く倒すとより良い

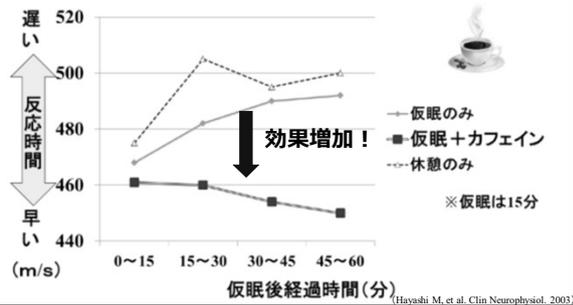


短時間の仮眠の効果 ※眠気と疲労も回復



☆昼寝の前にはカフェイン摂取をしよう

「短時間の仮眠+カフェイン」で効果増加
 ※ただし、摂取後すぐに仮眠を取る必要がある
 (摂取後時間が経つとカフェインの効果で逆に眠れなくなる)



昼寝の注意点

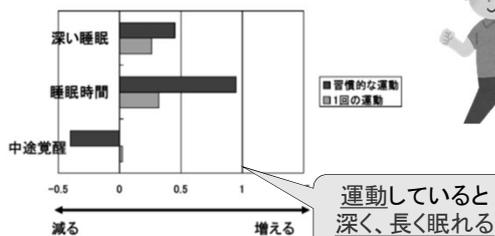
- ・昼寝は午後3時まで。それ以降は夜の睡眠の妨げになる
- ・長い昼寝は逆効果
20分以上では睡眠慣性が現れる
- ➔最適な仮眠時間は10-15分



※睡眠慣性とは…
 起きた時に強い眠気が残り、適切な行動がとれない状態

定期の運動は良い睡眠につながる

- ・運動に体内時計の時間合わせをする作用がある
- ・体が疲れることで、眠りが深くなる



(Kobayashi KA, et al. Sports Med 21:277-291, 1996.)

~夕方・就寝前~



☆自分に合った睡眠時間を取ろう！

- ・一晩の睡眠の量は、加齢とともに徐々に減る
25歳：約7時間、45歳：約6.5時間、65歳：約6時間
- ・適切な睡眠時間は個人差も大きい



- ・睡眠時間にこだわり過ぎない。
日中の眠気で困らなければ大丈夫！
- ・必要以上に長く取り過ぎても睡眠の質が悪くなる



寝る4時間前のカフェイン摂取は控える

- ・夜間のカフェインの摂取は中枢神経系興奮作用による入眠困難と、利尿作用による夜間覚醒を引き起こす

カフェインが効き始める時間 = 30分
カフェインが効いている時間 = 4時間程度

カフェインの含有量の一例：



60-100mg/100ml



30mg/100ml



20-60mg/100ml
玉露は160mg

(参考) カフェイン含有の有無

カフェイン有

コーヒー
紅茶
緑茶
ウーロン茶
コーラ
ココア
チョコレート
栄養ドリンク
サプリメント
総合ビタミン剤

カフェイン無 (または少)

カフェインレスコーヒー
麦茶
ハーブティー
杜仲茶
ハブ茶
甜茶(てんちゃ)
コーン茶
そば茶
ほうじ茶(少量)
牛乳

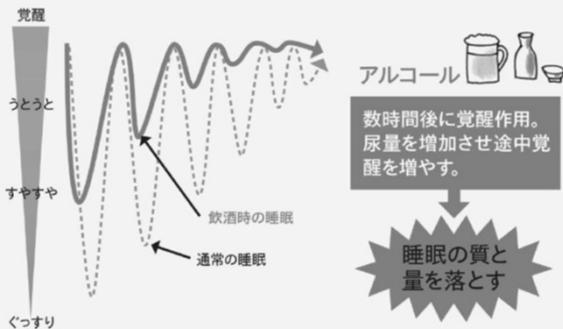
就寝前2時間以内の喫煙を避ける

- ・ニコチンには脳を覚醒させる作用がある。
また、心拍数・血圧を上昇させ、緊張状態になる。

タバコ1本吸うと、ニコチンの作用は約2時間影響する



毎日の寝酒は不眠のもと



「寝酒」の危険性

- ・アルコールは耐性ができやすいため、寝酒を繰り返すと徐々にアルコール量が増えていき、結果としてアルコール依存症へ進展することがある
- ・寝る前にアルコールを飲むと早朝覚醒を伴いやすく、起床時の抑うつ気分が強くなることもある



寝る前のスマホ、PC、TVなどを避けよう

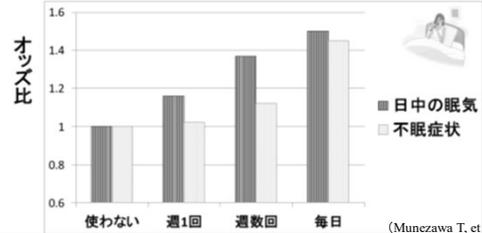
・パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明にはブルーライトが多く含まれる



寝る前にスマホ、PC、TVを見ると...

網膜が強いブルーライトの刺激を受ける
→脳は「朝だ」と判断し、覚醒させてしまう！

表：消灯後の携帯メールと眠気・不眠

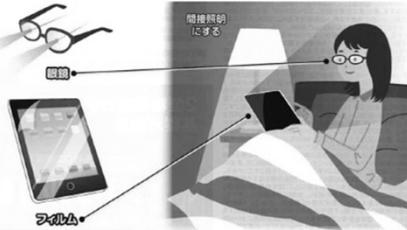


(Munezawa T. et al. Sleep 34, 2011.)

ブルーライトを浴びすぎないためには

ブルーライトカットの眼鏡をかける

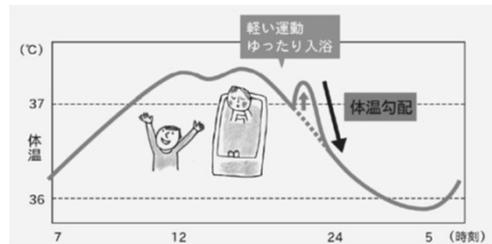
間接照明にする



ブルーライトカットのフィルムを使う

夜遅くの運動は避ける

- ・寝る直前に運動をすると体温が上昇し、眠れなくなる。
- ・就寝の2-3時間前の運動は睡眠の質が良くなる。



自然と眠くなってから就床する

- ・就寝する2～3時間前の時間帯は一日の中で最も寝つきにくい時間帯。
- ・早く寝床に就くと、かえって寝つきが悪くなる。



眠ろうと意気込まない

- ・眠ろうと努力するほど、脳は活性化してしまう
- ・「眠れたら良い」くらいの軽い気持ちでしよう
- ・眠れないときは一度布団から出ても良い



就寝前は自分に合ったリラックス法を！

あなたのリラックス法は何がありますか？



寝室は不安を感じない程度になるべく暗くする！



- ・不安を感じない程度に極力暗く

(顔面付近 $\leq 1lx$ 、床面：1~10lx)

※足元灯の利用が望ましい

※30lx以上で睡眠深度が顕著に低下し、睡眠の質に影響が出る

満月の夜	0.3lx
口ウソクの明かり	15lx
居間全体	200lx

- ・昼間は厚手の遮光カーテン、アイマスクを利用

寝室の温度・湿度を整えよう



- ・夏：気温25℃、湿度50~60%が理想

就寝2~3時間前：22~23℃に設定し寝室の壁や家具を冷やす

→就寝直前：26~28℃に設定し、特に睡眠前半に使用
(タイマー設定：起床前2-3時間(体温が最低になる)に切れる)

- ・冬：気温13℃、湿度50~60%が理想

就寝1時間前：18~20℃に設定

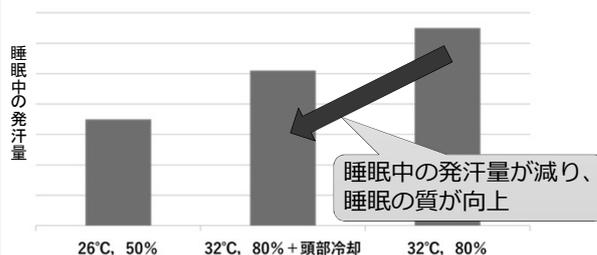
→就寝直前：14~16℃に設定

(タイマー設定：就寝1時間後に切→起床30分前に入)

エアコンが使えないときは冷却枕を使おう！



頭部冷却が睡眠中の発汗量に及ぼす影響



(Okamoto-Mizuno K, et al. Int. J. Biometeorol., 2003)

手足が冷えているときは湯たんぽを使おう！

・手足を温めることで、体からの熱の放散を助け、眠りにつきやすくなる。

・電気毛布や電気アンカを使う場合は寝る前までに温めておき、寝るときには電源をオフにする。



寝床では寝る以外のことはしない

- ・寝床は寝る専用の場所。
「寝床」=「寝る場所」と体に刷り込ませよう



～夜中～

中途覚醒をした際に時計を見ない

- 時計を見ることで、残りの時間を気にしてしまい良い睡眠の妨げとなる恐れがある。
- 途中で目が覚めてしまっても、時間を気にせず自然と再入眠しよう。

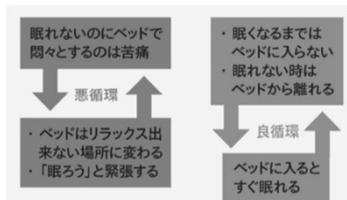


寝付けないときの対応方法

- 寝付けないときはいったん床を離れる
- 眠ろうと意気込むのは逆効果
- 自然に眠たくなったら寝床に就く



※床にいる時間を短くすることで熟睡感が増すことも



引用スライド：

- ・平成27年度 産業医学実践研修 加藤先生ご担当分
- ・大野裕ら(2017)『保健、医療、福祉、教育にいかす 簡易型認知行動療法実践マニュアル』ストレスマネジメントネットワーク
- ・実務研修センター(2016)『使える! 健康教育・労働衛生教育55選』日本労務研究会

参考書籍：

林 光緒ら(2015)『快適な眠りのための睡眠習慣セルフチェックノート』全日本病院出版会

フリーイラスト：<http://www.irasutoya.com/>

<http://d.hatena.ne.jp/koni01/>

照度(スライド25)：<http://photon.sci-museum.kita.osaka.jp/publish/text/koyomi/66.html>