

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。

現実の時間

0 6 12 18 24

1日目 0時



2日目 0時



3日目 0時



4日目 0時



5日目 0時



6日目 0時

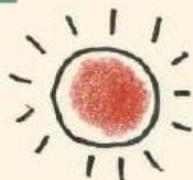


7日目 0時



朝日を浴びない体内時計はどんどん遅れていく

朝日が体内時計の針を進め、24時間生活に合わせる



光が視神経を介して視交叉上核へ届くと朝だと認識して時計の針を進める



全身の体内時計に正しいリズムを伝える

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





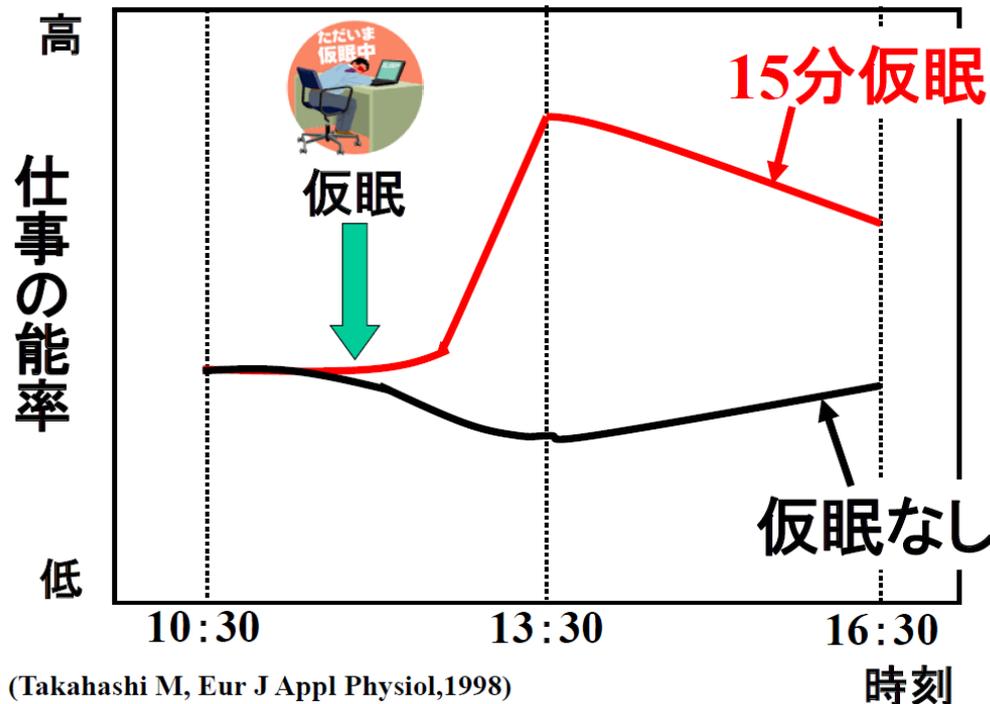
～日中～

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

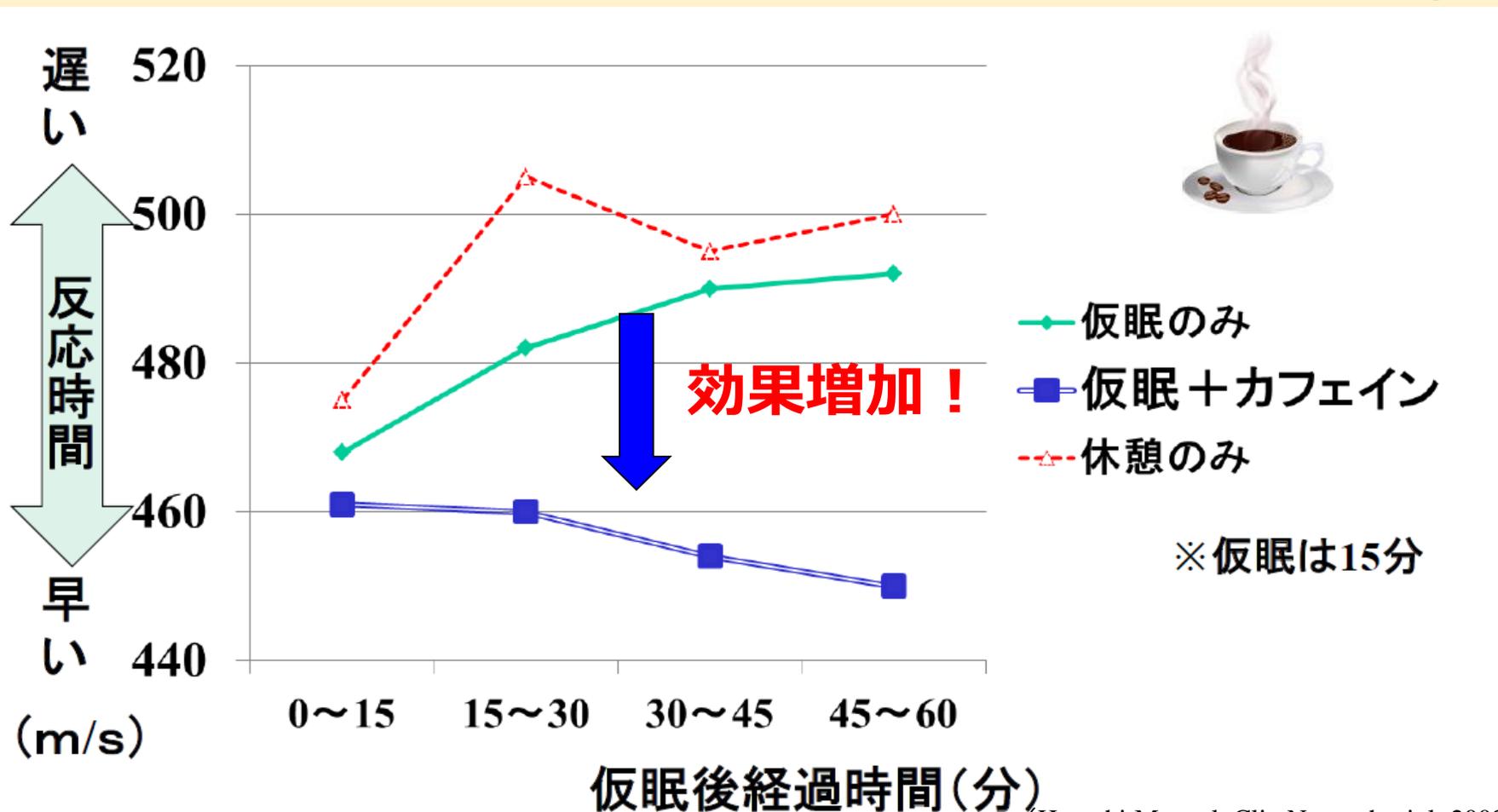
短時間の仮眠の効果 ※眠気と疲労も回復



☆ 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



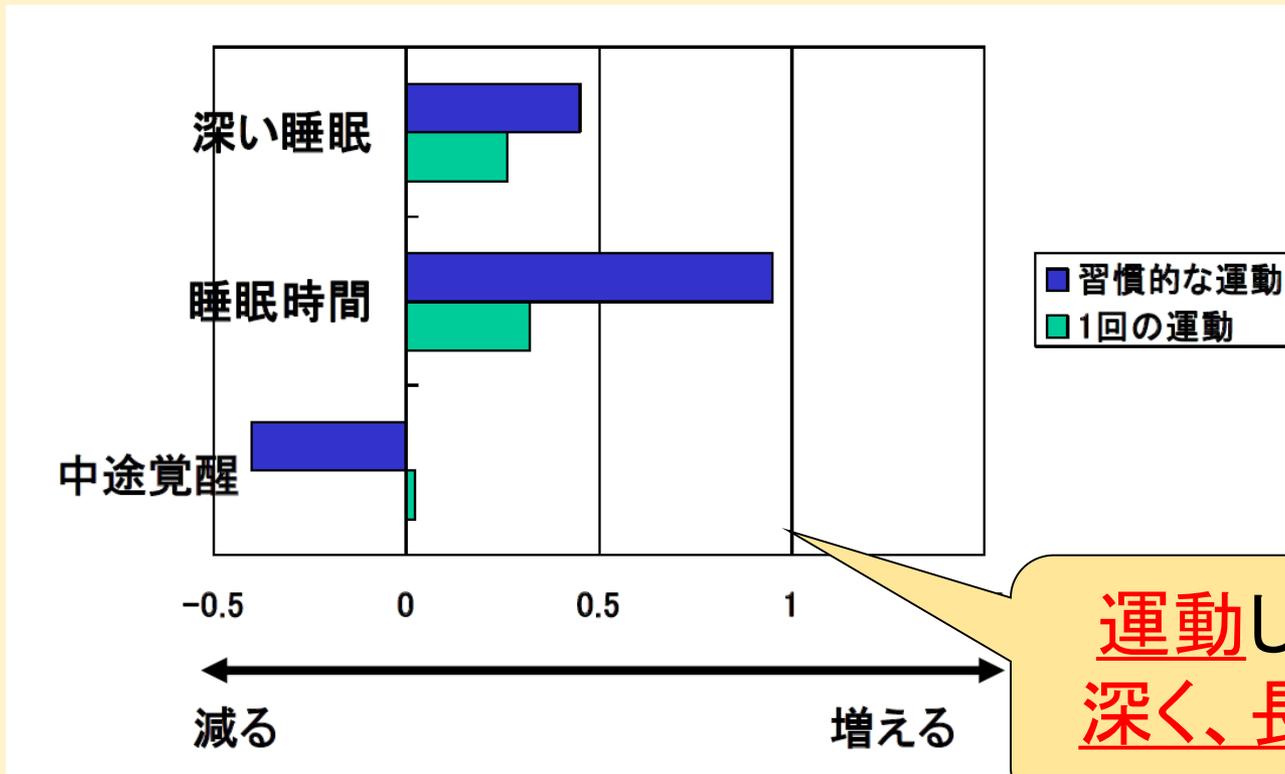
- 昼寝は午後3時まで。
それ以降は夜の睡眠の妨げになる
 - 長い昼寝は逆効果
20分以上では睡眠慣性が現れる
- ➡最適な仮眠時間は10-15分

※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



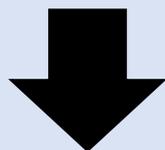
運動していると
深く、長く眠れる

～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

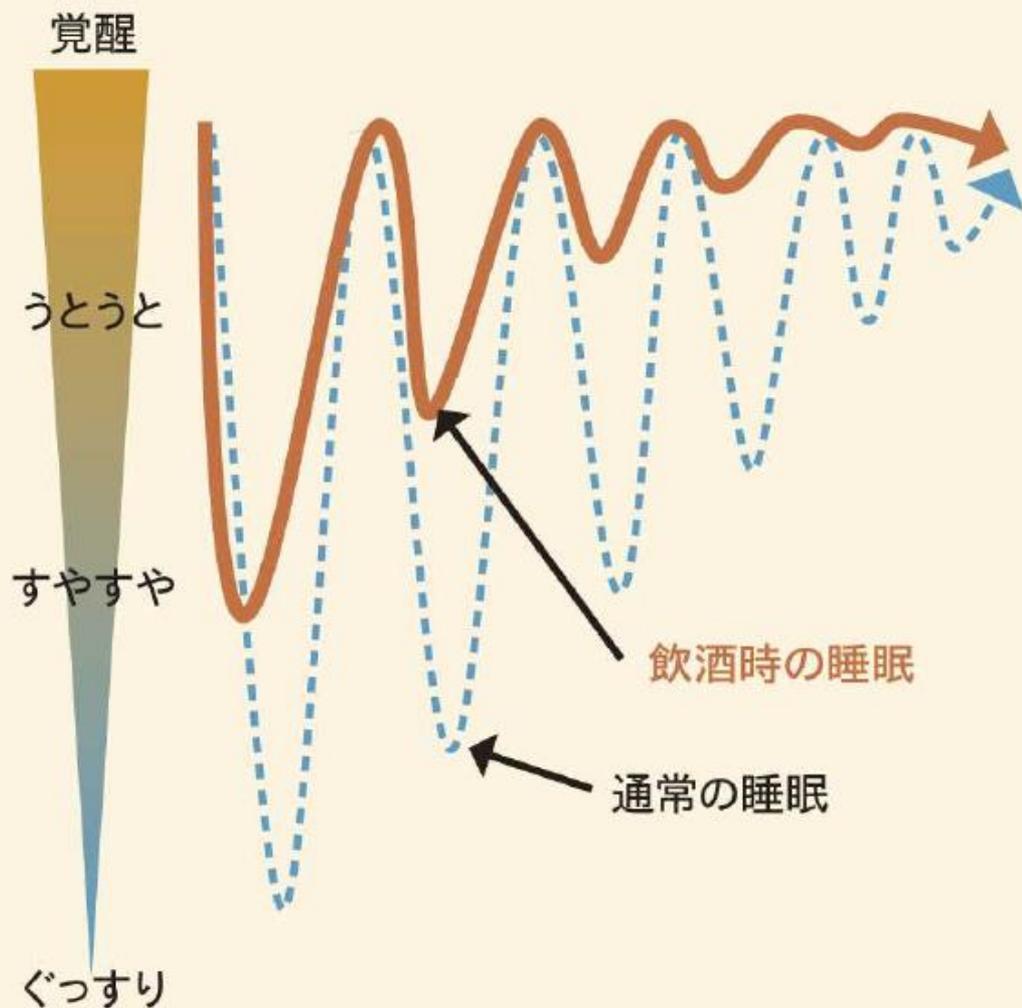
就寝前2時間以内の喫煙を避ける

- ・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



数時間後に覚醒作用。
尿量を増加させ途中覚
醒を増やす。

睡眠の質と
量を落とす

「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**が強くなることがある

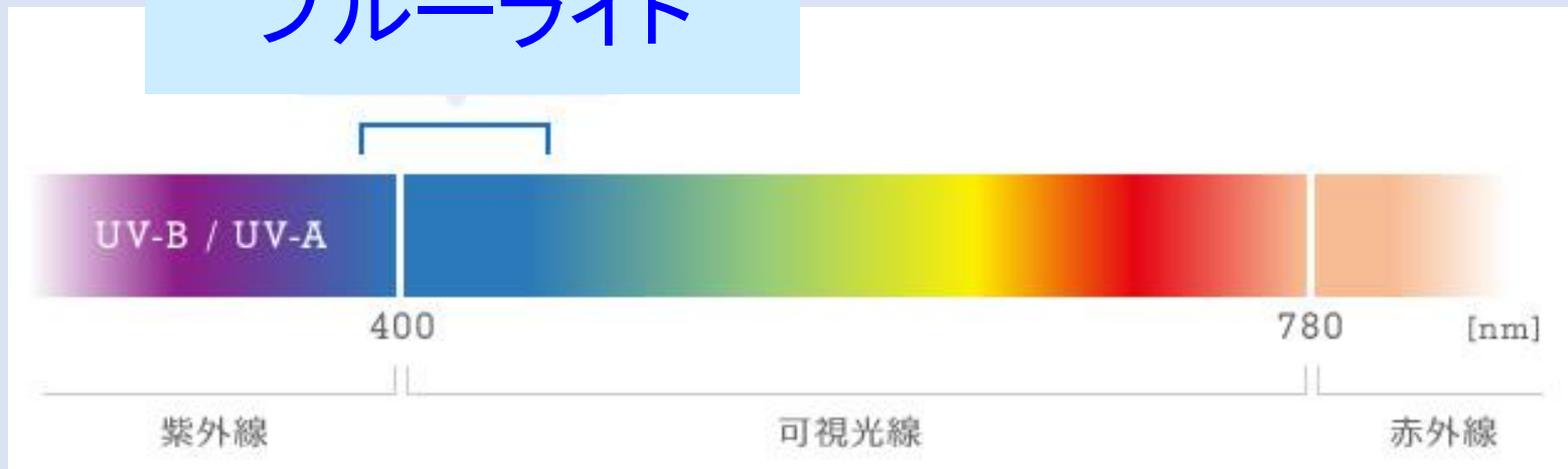


寝る前のスマホ、PC、TVなどを避けよう

- ・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



ブルーライト

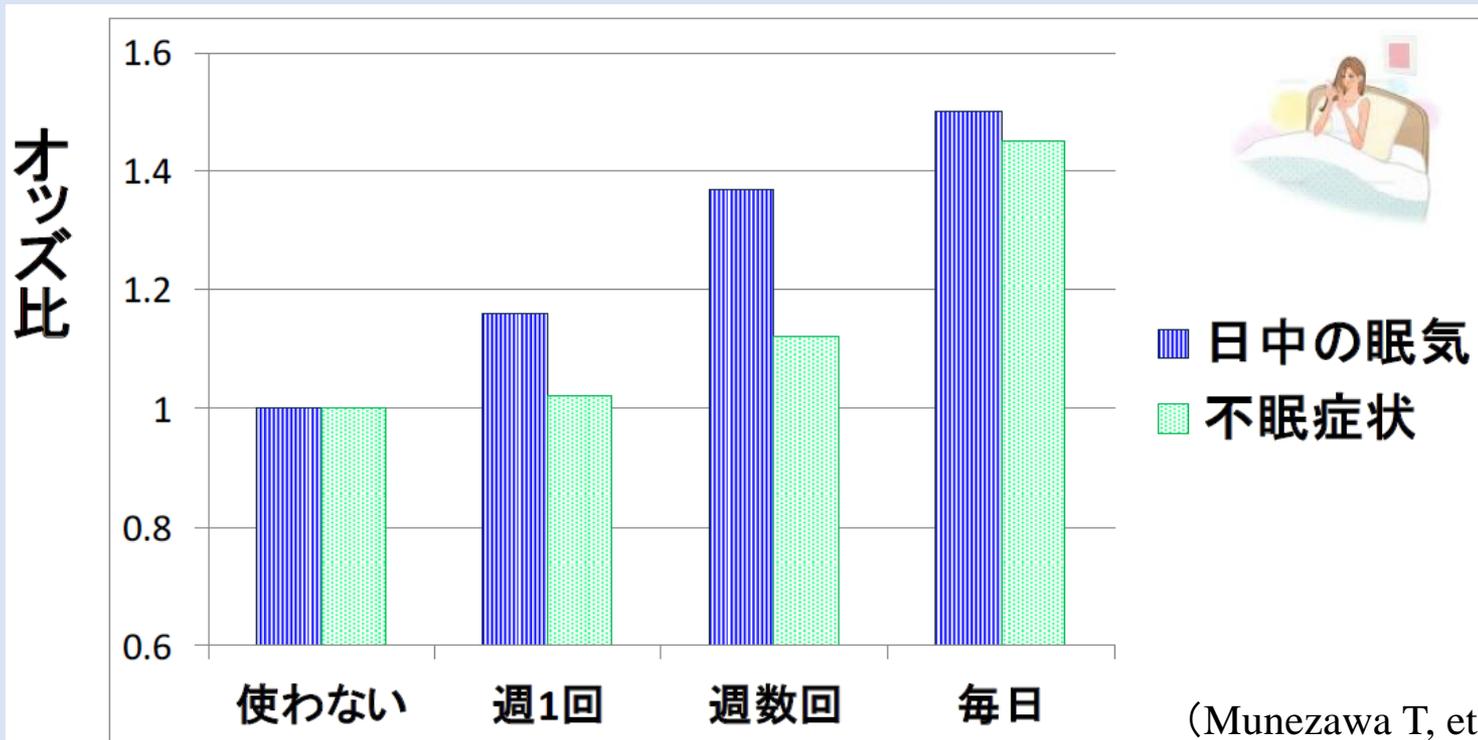


寝る前にスマホ、PC、TVを見ると…

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

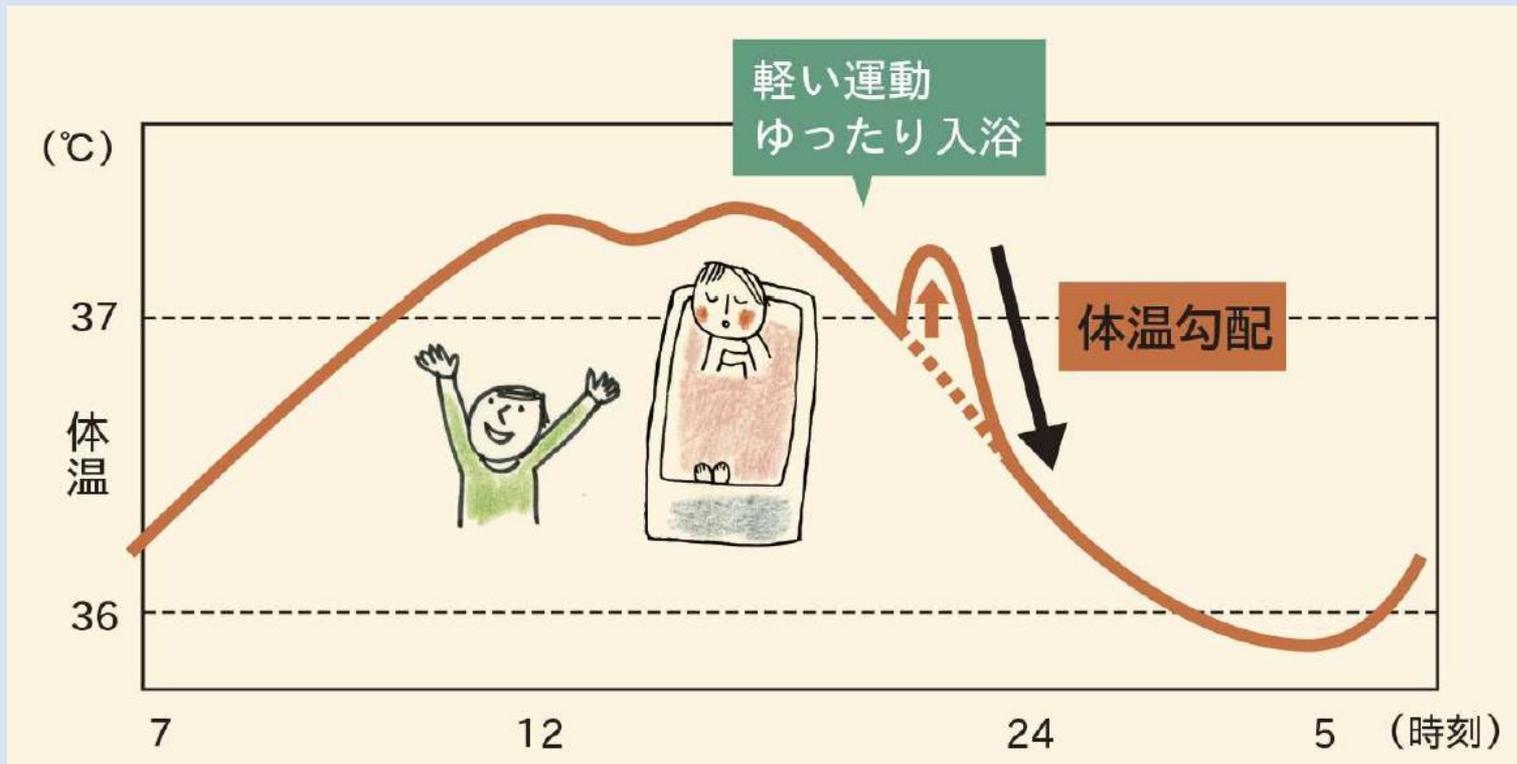
間接照明にする



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**。
- 早く寢床に就くと、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いよう
- 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)

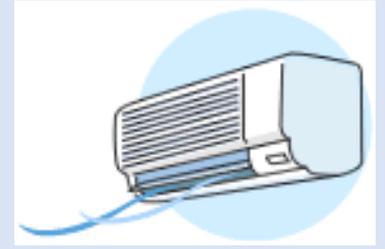
※足元灯の利用が望ましい

※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
ろうソクの明かり	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

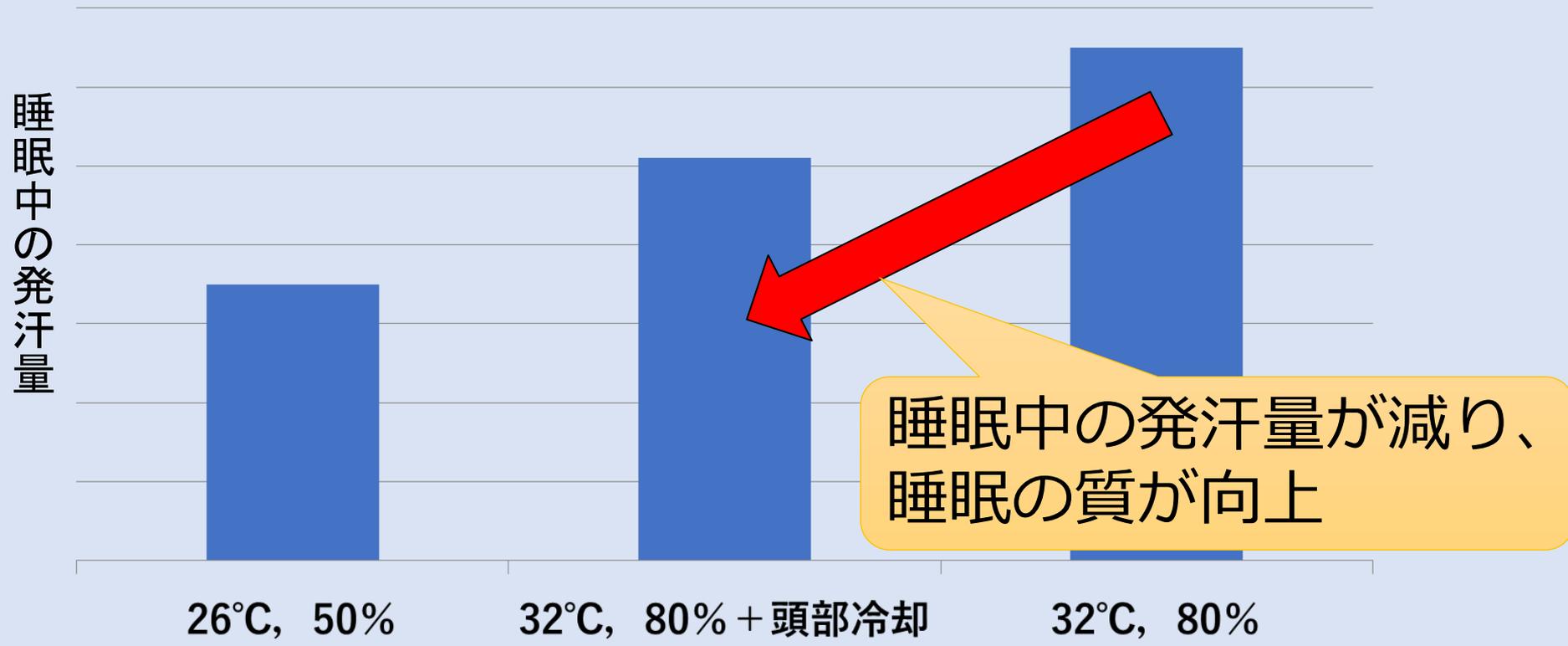
→就寝直前：14～16℃に設定

（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)

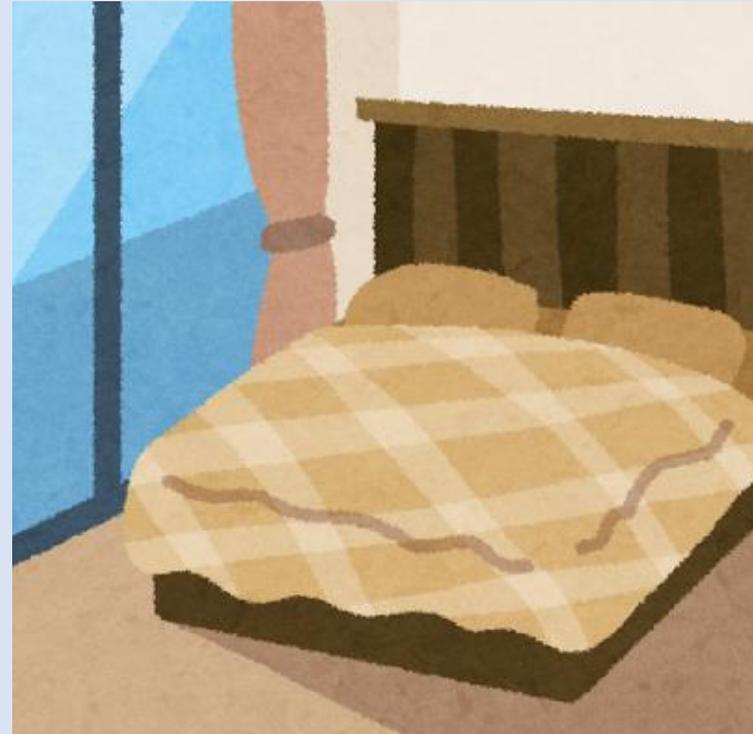
手足が冷えているときは湯たんぽを使おう！

- ・ 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。



寢床では寝る以外のことはしない

- ・ 寢床は寝る専用の場所。
「寢床」 = 「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。

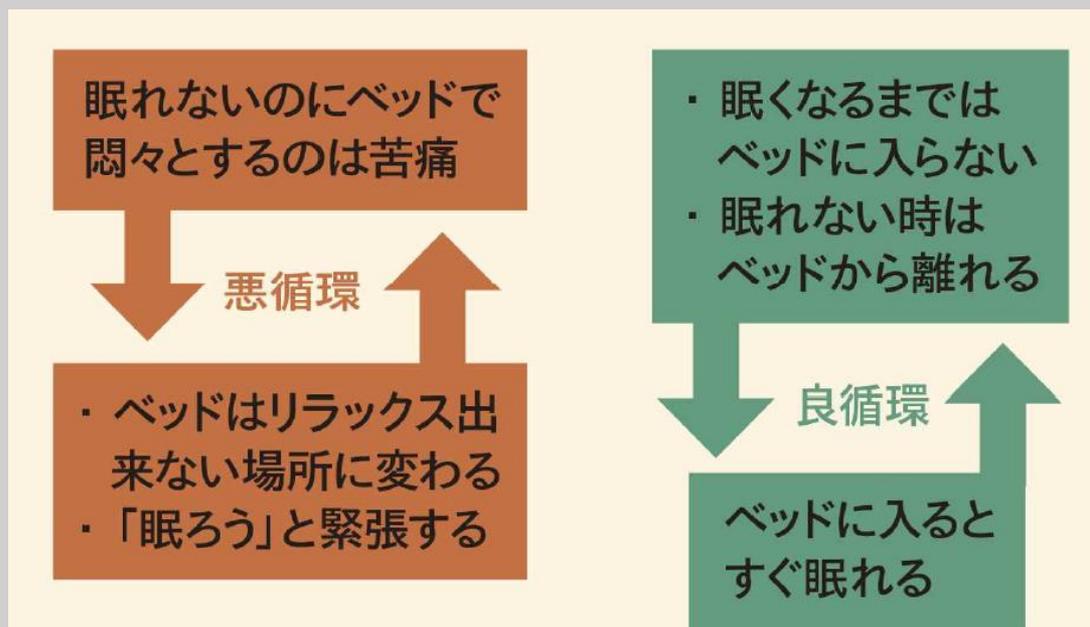


寝付けないときの対応方法



- ・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寢床に就く

※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>