

保健師便り

# 良き一年は良い眠りから

～睡眠休養感の向上～



Vol.79

2025.2

前号で取り上げた「睡眠時間の確保」状況はいかがでしょう？今回は睡眠のもう一つの柱である“質”、「**睡眠休養感の向上**」をテーマに見ていきます。

## ○「睡眠休養感」って？

「**睡眠で休養がとれている感覚**」が睡眠休養感です。いわば睡眠の質を見る指標ですが、この「高さ」が心筋梗塞や狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率低下と関連し、米国の研究では死亡リスクも小さくなるという結果があります。さらに、睡眠休養感の低下は肥満や糖尿病、脂質異常症を含めた代謝機能障害と関連し、休養感が低い人ほど抑うつや度合いが強いことが示されています。

睡眠休養感は**自身の健康度を反映する指標の一つ**でもあるのです。

睡眠は、絶対的な「量」を確保しつつ、朝起きたときに体が休まった感覚が得られる「質」を高めることを目指したい！！



## ○睡眠休養感を高める工夫

### ・食習慣を整える

就寝直前の食事を避け、朝食を摂りましょう。体内時計が調整され、睡眠・覚醒リズムが整います。塩分を摂りすぎると夜間頻尿につながるため、尿意による中途覚醒がある方は減塩を心がけましょう。



### ・適度な運動習慣

ウォーキングなどの有酸素運動は、寝つきを良くし深い睡眠や睡眠時間を増加させ、休養感も高めます。就寝の2～4時間前までの実施を目安にしましょう。



## ・光の環境づくり

日中はできるだけ日光を浴び、夜間は強い光を避けるようにします。近年の照明器具やスマートフォンにはLEDが使用されており、体内時計への影響が強い「ブルーライト」が多く含まれているため寝室にデジタル機器は持ち込まない方が良いでしょう（特に若年で光の影響が大）。低い照度の光でも中途覚醒時間を増やすので、出来るだけ暗い環境がお勧めです。



## ・体温/温度の環境づくり

就寝1～2時間前に入浴し体を温めることや、冬場は就寝までの時間を暖かい部屋で過ごすことが入眠を促します。

## ・音の環境づくり

睡眠中も聴覚は働いており自律神経やホルモン分泌に影響する可能性が指摘されています。防音カーテンや耳栓なども有効です。

## ・カフェイン、ニコチン、アルコールに注意

カフェインは1日400mg程度（コーヒー700cc）まで、夕方以降の摂取は避けることが望ましいでしょう。喫煙、深酒、寝酒は睡眠の質を悪化させる可能性があります。

## ・他にも、生活習慣病の予防、治療、管理やストレス解消など

『健康づくりのための睡眠ガイド2023』（巻末参照）では、今回取り上げた事項以外に「睡眠障害」「女性の睡眠」「交代勤務の睡眠」なども解説されています。皆様にとってより健やかな睡眠を得るためのヒントが見つかりますように！

<関連記事>

[23.快適な睡眠で健やか生活 | 一般財団法人 京浜保健衛生協会](#)

<参考・引用文献>

令和6年2月 健康づくりのための睡眠指針の改訂 に関する検討会；[健康づくりのための睡眠ガイド2023](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会