

日中元気に過ごすために 睡眠習慣を見直す

「睡眠負債」の解消には、習慣の改善がカギ

「睡眠負債」という言葉をご存知でしょうか？一言でいうと日々の睡眠不足が借金のように積み重なって体へのダメージが蓄積している状態のことです。そして残念ながら、睡眠負債は休日の寝溜めで解消できません。つまり睡眠習慣の改善が、解消のカギなのです。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

日頃の習慣を見直すだけで“睡眠の質”アップ！

まずはきちんと眠れていますか？

なにかと忙しい現代社会。パフォーマンスが悪い状態に慣れてしまい、睡眠が不十分であることを自覚していない人が多いと言われています。特に「頭が働かない」「疲れやすい」という方は睡眠不足かもしれません。個人差はありますが、まずは6~8時間の睡眠時間を意識することが大切です。上記の睡眠時間を確保している方でも、前述のような症状がある方は“睡眠の質”に問題があるかもしれません。そこで、“睡眠の質”を下げるNG習慣をご紹介します。

成人においては少なくとも
6時間以上確保することが推奨



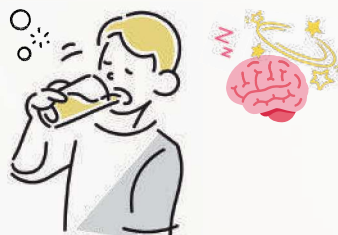
これやってませんか？！

睡眠の“質”を下げるNG習慣

- NG! 1. 就寝直前の夜食
- NG! 2. 睡眠前の飲酒
- NG! 3. 寝室の照明環境



就寝直前の食事は体内時計を後退させ、睡眠の質を低下させてしまいます。夜食や間食の過剰摂取は、糖尿病や肥満をもたらし、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の発症リスクも高めることが報告されています。遅い夕食は眠りを妨げるだけでなく、朝食欠食にもつながり、睡眠・覚醒リズムを乱す悪循環を招きます。



アルコールは一時的に寝つきを促進し睡眠前半では深い睡眠を増加させます。しかし睡眠後半の眠りの質は顕著に悪化し、飲酒量が増加するにつれて中途覚醒回数が増加することが報告されています。良い睡眠のためには寝つきを改善させる為に飲酒をする、いわゆる「寝酒」も含めて、大量のアルコール摂取（深酒）や、毎日の飲酒は推奨されません。



夜間の光曝露が睡眠障害と関連していることが報告されています。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短波長光（ブルーライト）が多く含まれているため、寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠に寄与します。

引用元：健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）