



『よい眠りは量と質の2本立てで』

「忙しくて睡眠時間が確保できない」「つい寝る時間が遅くなる」「寝つきが悪い」「眠りが浅い」……。現代生活では、多くの人が睡眠にまつわる問題をかかえがちです。睡眠は、時間（量）と休養感（質）のどちらが欠けても、健康にさまざまなリスクをもたらすことがわかっています。よい睡眠の条件を理解して、日々実践していきましょう。

●睡眠時間は最低6時間以上確保しよう

令和6（2024）年国民健康・栄養調査の結果によると、ここ1カ月間、「睡眠で休養がとれている」人の割合は79.6%。男女別では男性80.4%、女性78.9%となっています。世代別では、20～59歳が73.0%、60歳以上が86.1%となっており、女性や若年世代は睡眠による休養感が低めになっています。1日の平均睡眠時間が「6時間以上9時間未満」の人の割合は56.0%（男性56.1%、女性55.9%）です。一方、「6時間未満」の人の割合は男性36.2%、女性38.9%と、それぞれ4割近くを占めています。必要な睡眠時間には個人差がありますが、成人の場合、最低6時間を目安に、それ以上の“必要な睡眠”を確保することが大切です。

【参考 「健康日本21（第三次）」の休養・睡眠分野に関する指標と目標値】

指標	目標値(2032(令和14)年度)
睡眠で休養がとれている者の割合	80% （20～59歳は75%、60歳以上は90%）
睡眠時間が6～9時間 （60歳以上は6～8時間）の者の割合	60% （全年齢）

●睡眠の“質”を示す指標は「睡眠休養感」

近年、睡眠は“量”（睡眠時間）だけでなく、“質”も重視されています。この睡眠の“質”を示す指標が、「睡眠休養感」です。睡眠休養感とは、「睡眠で休養がとれている感覚」のこと。睡眠によって、「どれだけ身体が休まったと感じたか」で評価します。たとえば朝起きて、「十分休まった」「まあ休まった」「あまり休まっていない」「休まっていない」のうち、「あまり休まっていない」「休まっていない」が続く場合は、原因を探る必要が出てきます。



●よい眠りに必要なのは「光」「食事」「運動」

寝つきや睡眠の質をよくするために実行すべきこと、逆に避けたほうがよいことは、さまざまな研究から明らかになっています。よい睡眠に必要なのは、①光、②食事、③運動の3つです。私たちの身体は生物学的リズム（体内時計）によって調整され、睡眠もこの影響を受けます。

体内時計の周期は24時間より少し長いため、そのままでは毎日寝つく時刻が少しずつ後ろにずれてしまいます。そこで毎朝、時刻をリセットすることが重要で、そのスイッチになるのが日光です。私たちの身体は、朝起きて日光を浴びてから、14～16時間後に眠気がおきるようになっているので、朝起きたらカーテンを開けて、日光を室内に入れましょう。

また、光と並んで、体内時計をリセットする役目を果たしているのが朝食です。「日光を浴びて、朝食をとる」行動をセットで実行して体内時計を整えると、夜の寝つきや睡眠の質が高まります。一方、避けるべきなのはカフェインです。覚醒作用があることが知られていますが、寝つきが悪くなるだけでなく、「睡眠中に目覚める回数が増える」「眠りが浅くなる」など、睡眠の質が低下する恐れがあります。カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒー700ml程度）を超えると、夜眠りにくくなる可能性があります。夕方以降、カフェインを多く含む飲料を摂取するのは避けましょう。

【カフェイン含有量の目安（100mlあたり）】

- ・ドリップコーヒー 60mg ・インスタントコーヒー 57mg
- ・玉露 160mg ・紅茶 30mg ・エナジードリンク 32～300mg

（出典：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」）

さらに運動については、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が寝つきをよくし、睡眠休養感を高めると報告されています。ダンベルを用いて行うような筋トレも睡眠の改善に効果があるとされます。よい睡眠のためには、息が弾み、汗をかく程度の中～高強度の運動を1日60分程度、週に複数回行うといいでしょう。最初は気負わず、短時間から始めて、徐々に増やしましょう。

【中～高強度の運動の例】

中強度：やや速めに歩く、軽い筋トレ、水中歩行、ピラティス、掃除機をかける、洗車など

高強度：ジョギング、水泳、エアロビクス、サッカー、登山 など



●中高生にも8～10時間の睡眠を推奨

睡眠には、心身の休養とともに、脳と身体を成長させる役目があります。子どもの睡眠時間が不足すると、「肥満のリスクが高まる」「抑うつ傾向が強まる」「学業成績が低下する」「幸福感や生活の質が低下する」などの報告もあります。そのため、乳幼児や小学生はもちろん、中高生も、大人より長い睡眠時間が必要です。目安として、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の睡眠をとることが推奨されています。一方、高齢者は、睡眠時間そのものより、寝床にいる時間（床上時間）が重要になります。多くの研究から、床上時間が約8時間以上の場合、総死亡率が増加することが示されています。必要な睡眠時間を確保しつつ、寝床にいる時間が8時間以上にならないように心がけましょう。



※本記事の内容の全部または一部を無断で転載することは禁止されています。