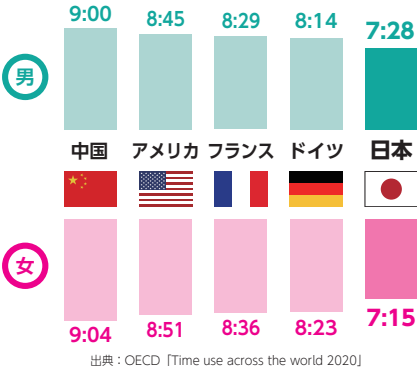


「世界的に短い」都民の睡眠時間

■日本人の平均睡眠時間はOECDによる33か国比較において、最も短くなっています。

<平均睡眠時間の国際比較(15歳以上)>



その中でも・・・
「睡眠時間ランキング」
47都道府県中
東京都 41位

出典：総務省統計局「平成28年 社会生活基本調査」

なるほど・・・



もっと!

東京都では、健康づくりに役立つ様々な情報を掲載しているポータルサイト「とうきょう健康ステーション」を開設しています。「睡眠」に関する情報も掲載していますので、ご覧ください。

とうきょう健康ステーション 睡眠



【監修】

三島 和夫 (秋田大学大学院医学系研究科精神科学講座教授)

平野 治 (株式会社エイチ・ツー・オー総合研究所代表取締役、特定非営利活動法人健康経営研究会副理事長)

令和3年8月発行

編集・発行 東京都福祉保健局保健政策部

健康推進課健康推進担当

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話 03(5320)4356

登録番号 (3) 112



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

眠り方改革 guidebook

ヒトは人生で25万時間を寝て過ごします。

ココロとカラダの大切な充電時間“睡眠”を見直してみませんか？



都民は世界的に
寝不足？

詳しくは裏面へ!

快眠案内係
バクのねむすけ

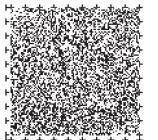
あなたは睡眠不足？まずはチェックしてみましょう

睡眠不足度チェック あてはまるものに☑をつけてみてください。

- 朝なかなか起きられない
- 休日に寝だめをしてしまう
- 簡単に寝落ちしてしまう
- ケアレスミスが多く、集中力がない
- ささいなことでイライラする
- 電車内や信号待ちの時にぼーっとしてしまう
- 感情がわからないことがある
- コーヒーや喫煙で覚醒を感じる

チェックの数が多いほど、現在の睡眠に問題がある可能性が高いです。

快眠生活を目指して、実践できるコツを見ていきましょう。



東京都福祉保健局

1 快眠のためのライフスタイル

～「快適な生活」は「快眠」から～

大切なのは、日中の過ごし方

まずは、「1日3食バランスの良い食事を決まった時間に食べる」、「決まった時間に寝起きする」というように、規則正しい生活を送ることが快眠への近道です。

日頃の生活にちょっとしたコツを取り入れることで、睡眠の質は上がります。



適切な睡眠は、十人十色。
「日中、眠気や不調がないかどうか」
が重要です。

習慣的な運動・入浴で心も体もリフレッシュ

人は、深部体温（身体内部の温度）が下がる時に眠くなります。運動や入浴によって深部体温を一時的に上げることで、その後の深部体温の低下量が大きくなり、スムーズな入眠につながります。

「光」の効果で体内時計を調整

在宅勤務などの影響で、夜型生活になっていませんか？寝る前のテレビやスマートフォン操作は頭が冴える原因となるため、避けましょう。また、午前中には太陽光をたっぷり浴びることで、効率的に体内時計を早めることができます。

体内時計の調整には2～3週間程度かかるため、根気よく続けてみましょう。

快眠のコツを試してみよう

まずは規則正しい生活から



おすすめ
休日の寝坊は控えめに。
起きたらまず、カーテン全開で
太陽光を浴びよう。



朝食で1日のスイッチを「ON」！
1日3食、なるべく決まった時間に。



休憩時間で
ひと眠り
眠気には、
20～30分の仮眠で対処。



おすすめ
夕方以降は
カフェインを避けて。



今日はひと駅
歩いて帰ろう
まずは10分！ウォーキングや
ジョギングなどを取り入れよう。



×
眠るためにお酒を
飲むのはやめよう。



もう寝なきゃ
おすすめ
寝る前にテレビやスマートフォン
を見る習慣を見直して。



気持ち
いいなあ
15分
40℃

寝る1～2時間前に、
半身浴がオススメ。



無理に眠ろうとせず、
寝床に入るのは眠くなってから。

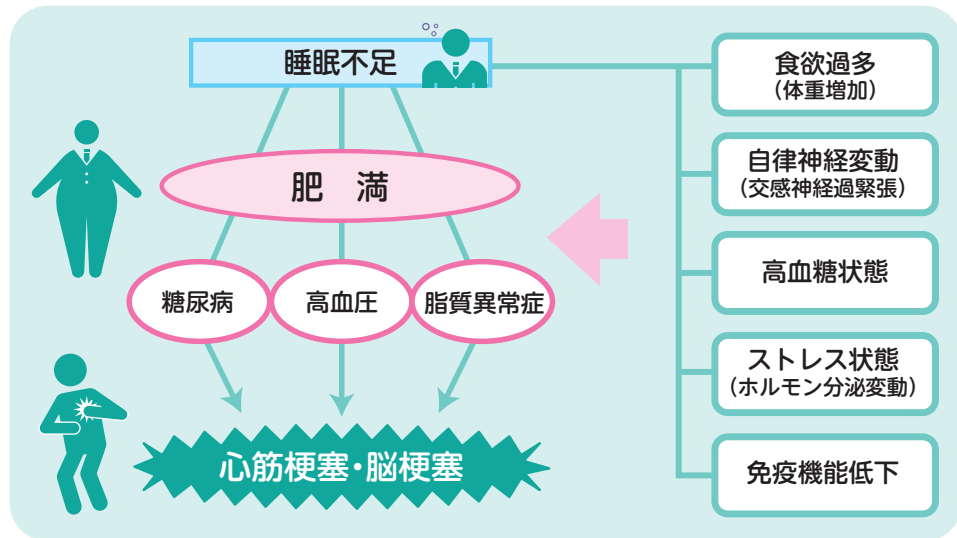
2 睡眠問題がもたらす影響 ~こころ・からだ~

睡眠は、心身のメンテナンスに欠かせない、大切な生活習慣です。睡眠の質と量のどちらかにでも問題があると、心身に様々な悪影響を及ぼします。

十分な睡眠が健康のキホン

睡眠不足が続くと、ホルモンの分泌や自律神経の働きに様々な影響を及ぼし、生活習慣病のリスクを高めます。日々の生活習慣を見直して、少しでも睡眠不足を解消することで、生活習慣病を遠ざけましょう。

<睡眠不足が続くと・・・>



睡眠はこころの充電タイム

睡眠が不足すると、ストレス時に増えるホルモンの過剰分泌が、抑うつ状態や感情的に不安定になるなど、こころの健康を保ちにくくなります。

また、こころの健康が損なわれているサインとして、睡眠問題がみられる場合があります。このように、睡眠とこころの健康は、互いに影響しています。

3 いつもと違う睡眠には要注意! ~ひとりで悩む前に~

「夜、眠っているのに日中の眠気で困る」、「激しいいびきや歯ぎしりが続く」というような、いつもと違う睡眠は、治療が必要な睡眠障害の可能性があります。

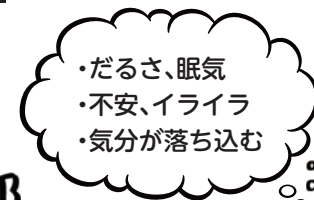
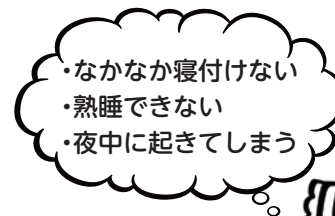
睡眠障害もまた、生活習慣病のリスクを高めることが分かっています。

不眠症

布団の中で眠れず、つらい



日中の調子が悪い



不眠症状がみられる病気

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時に呼吸が止まり酸欠になることで、深い睡眠がとれない。



むずむず脚症候群

就寝時に、下肢のむずむずや火照りを感じ、眠れない。



うつ病

ほとんどの患者さんに、不眠症状がみられます。



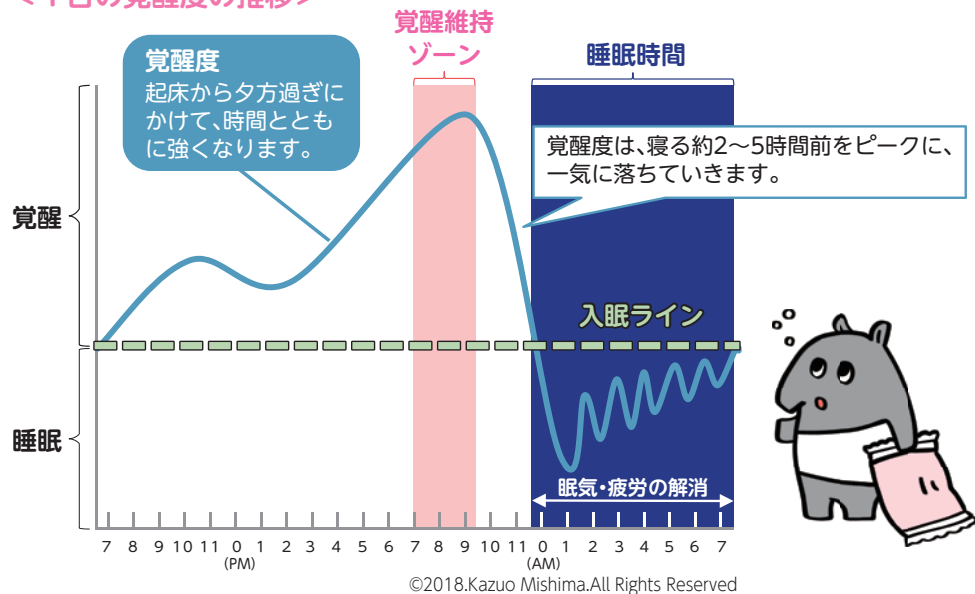
快眠のための工夫に効果がない時や、日常生活に支障が出る時は、ひとりで悩まず、かかりつけ医や睡眠専門医に相談しましょう。

4 睡眠のメカニズム ~体内時計と睡眠~

睡眠のカギをにぎる、体内時計

体内時計は、昼間は活動し、夜は眠るという睡眠と覚醒のリズムをコントロールしています。1日の覚醒度は刻々と変化しているため、自身の覚醒パターンを知っておくと、効率の良いタイムマネジメントがしやすくなります。

<1日の覚醒度の推移>



体内時計の働きにも限界が・・・

体内時計は、朝起きて日光を浴びることでリセットされるようになっています。

しかし、平日の睡眠不足のために休日に寝過ぎたり、交代制勤務により睡眠時間帯が度々変わったりすると、体内時計のリズムが狂い、時差ボケのような状態になってしまいます。

適切な睡眠は十人十色

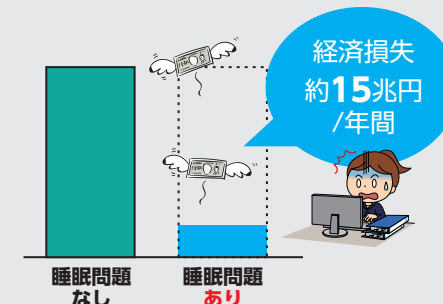
体内時計は、遺伝子の影響を強く受けているため、必要な睡眠時間や最適な睡眠時間帯（いわゆる朝型や夜型）などは、大きな個人差があります。

また、通常、加齢とともに睡眠時間は短くなり、眠りは浅くなっていきます。

睡眠問題が与える経済損失

睡眠問題が原因となる欠勤・休職や、労働生産性の低下による経済損失はあなだれません。

働く世代が多く時間を過ごす職場においても、従業員の睡眠に配慮した環境整備が必要です。



出典：Hafner, Marco, Martin Stepanek, Jirka Taylor, Wendy M. Troxel, and Christian Van Stolk. Why sleep matters — the economic costs of insufficient sleep: A cross-country comparative analysis. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2016.

交代制勤務の方へ

交代制勤務の方は不規則な生活リズムから睡眠に問題を抱えやすいため、「仮眠」の取り方やタイミングを工夫する必要があります。

<仮眠の取り方例～2交代制勤務の場合～>

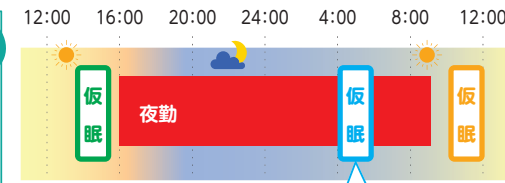
夜勤 前の仮眠

- ・仮眠を取るなら90分程度に。
- ・早寝が苦手な方は、無理に取ろうとしない。

夜勤 後の仮眠

- ・できるだけ午前中にすませる。
- ・眠気がない時は無理に取らず、その日の夜、早めに寝る。

Point!



夜勤 中の仮眠

- ・30分程度の仮眠で、パフォーマンスが向上。

※適切な仮眠の取り方には個人差があるので、参考にしてください。

あなたは、どっち？
簡易「朝型」/「夜型」診断を掲載しています。

とうきょう健康ステーション

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/rest/nemuru.html>

