

健康だより

睡眠と健康

必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当です。ところが、日本人の睡眠時間は短く、国の調査では約4割の人が6時間未満と回答しています。

働く世代にとって必要な睡眠時間は6～9時間

働く世代は慢性的に睡眠不足になりがちです。習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患リスクの増加と関連することがわかっています。

睡眠時間が6時間未満や

不眠の人は
リスク増加と関連

死亡1.12倍
2型糖尿病1.37倍
うつ病2.27倍
認知症1.68倍

リタイア世代は長寝に注意する

リタイア世代では8時間以上の睡眠を必要とする人は多くありません。また、床上時間が長いのに休養感がないと死亡リスクが上がるというデータがあります。



睡眠による休養感を高める工夫

1. 日中の運動・身体活動を増やす。

- 日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が高まります。

2. 就寝前にリラックスし、嗜好品に注意する。

- 寝る直前の食事は控える。
- 夕方以降はカフェインを控える。
- スマートフォンの使用を控える。
- 喫煙をしない



3. 寝室の環境を整える。

- 光 : 朝日を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。
- 温度: 室内は快適と感じられる適度な室温を心がけましょう。
- 音 : 騒音は眠りを妨げるのでできるだけ静かな環境で眠りましょう。

参考 厚生労働省 e 健康づくりネット「睡眠」