



# あなたの睡眠は大丈夫？

からだの健康・こころの健康に欠かせない「睡眠」のお話

令和5年5月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘



# ① 良い睡眠のメリット

☆からだの健康 ⇒ 体力の回復、免疫力向上、食欲のコントロール

☆こころの健康 ⇒ 脳の休息・回復、自律神経の安定

これらの効果により、生活習慣病の予防や、事故防止、不安感やストレスを減らすことができる！



## ② 良い睡眠とは ～若年世代～



〈こんなことに注意〉

寢床に入ってからスマホ、ゲームに熱中

⇒体が夜型化してしまう。

⇒将来的に、健康リスクが高くなることが科学的に証明されている。また、精神的にもイライラしやすくなる。



〈このような事に気をつけよう！〉

- ・ 就寝と起床のスケジュールを決めよう。
- ・ 朝、目が覚めたら日光を浴び体内時計をリセットしよう。
- ・ 7～10時間くらいの睡眠時間を確保しよう。

## ② 良い睡眠とは ～壮年世代～

〈こんなことに注意〉

ストレスでの寝酒

⇒睡眠を浅くしてしまい、疲れがとれない



寝る前のニコチン・カフェインの摂取

⇒覚醒作用があり、寝られなくなってしまう

😞 睡眠不足の蓄積により、疲労蓄積し仕事の能率が低下してしまう。

〈このような事で、工夫しよう〉

- ・夜間に必要な睡眠を確保することが難しい時は、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をしよう。
- ・休日の睡眠リズムも意識しよう。
- ・朝、目が覚めたら日光を浴び体内時計をリセットしよう。



## ② 良い睡眠とは ～熟年世代～



〈こんなことに注意〉

必要以上に長く寝床で過ごすこと

⇒かえって睡眠が浅く、夜中に目覚めやすくなる。

※若い頃と比べて、必要な睡眠時間は短くなっている。



〈このような事を意識しよう〉

・日中しっかり目覚めて過ごせているか確認しよう。

⇒日中に長い睡眠をとると昼夜のメリハリがなくなる。

・日中、適度な運動をしよう。

⇒昼間の覚醒度合を維持向上し熟眠できる。

### ③睡眠に関する豆知識



#### 眠くなってから寢床に入ろう！

- ▶ 無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目が冴えてしまう。
- ▶ 季節に応じて、温度や湿度を心地よいと感じられる程度に調節し、体や心をリラックスさせ、眠りに入りやすくなる。
- ▶ それでも30分以上眠れない場合は、一旦寢床を出て気分転換をする。

#### 起きる時刻は遅らせないようにしよう！

- ▶ 脳は起きる時間が遅れると眠れる時間も遅れる仕組みになっている。

## ④睡眠中のこんな症状には要注意

### ▶ 激しいいびき

喉で空気の流れが悪くなっているサイン

### ▶ 息が止まっている

睡眠中の無呼吸は高血圧や脳卒中のリスク

### ▶ 手足のびくつき・むずむず感

睡眠障害に合併して起こっている可能性も

### ▶ 歯ぎしり

ストレスが続いてませんか？

放置すると顎関節の異常や頭痛の原因に。

