



# 健康

経営者・従業員のための

## ひとくちメモ



(公財) 福井県健康管理協会  
保健師 上田 加奈子

### 心と体をととのえる よい睡眠を得るためのポイント

睡眠には、日中にたまった身体とこのころの疲労を回復する働きがあります。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、「適正な睡眠時間を確保」するとともに、「睡眠休養感を高める」ことが健康増進・維持に欠かせない要素としています。睡眠休養感とは、朝目が覚めた時に感じる「体が休まった感覚」です。睡眠休養感が下がると、健康状態の悪化やこのころの健康にも悪影響を及ぼすことがわかっています。今回は、睡眠休養感の高い、「よい睡眠」を得るためのポイントについてお伝えします。

#### 光の環境づくり

起床後に朝日の強い光を浴びることとで体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒のリズムがととのいます。朝目覚めたら、部屋に朝日を取り入れ、日中もできるだけ日光を浴びることで就寝時の速やかな入眠が期待できます。就寝の約2時間前から睡眠ホルモンの「メラトニン」の分泌が始まります。それ以降にブルーライトの強い光を浴びると、「メラトニン」

の分泌が抑制されてしまいます。寝る前近くにはスマホやパソコンをできるだけ遠ざける、または時間指定で暖色系の画面にするなどして光の刺激を避けるようにしましょう。部屋の電気は暖色系のダウンライトや間接照明を利用して部屋全体を暗めにするのがおすすめです。

#### 温度の環境づくり

ヒトの深部体温（脳や臓器などの身体の中の温度）は、日中の活動時に上昇し、夜間の睡眠時に低下します。入浴で高まった深部体温が就寝前に低下し始めると、眠気を催し、スムーズに入眠しやすい状態となります。そのため、入浴時間は就寝時間から逆算し、就寝の1〜2時間前に済ませるのが理想です。入浴の際には、①38〜40℃のお湯に、②浸かるのは10〜15分まで③胸あたりの深さまで「ぬるめのお湯にゆつたり」と浸かるようにしましょう。

夏場は昼間の日射で寝室全体に熱がこもり、寝具まで熱や湿気を帯びやすくなります。帰宅後には寝具や枕をめくり、寝室のエアコンを入れます。寝具にこもった熱や湿気を逃

がすことで、寝床に入った際に深部体温が低下しやすくなり、スムーズな入眠が期待できます。

#### 生活習慣の見直し

環境づくりの他に、「生活習慣の見直し」も欠かせません。適度な運動習慣は、ほどよい疲労を生み出し、眠気を誘います。食事面では、朝食を摂ることで体の目覚めを促し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつくようになります。夕方以降のカフェイン摂取や寝酒は、覚醒作用をもたらし、眠りが浅くなり熟眠感を得にくくなってしまいます。摂る時間帯に注意が必要です。



質のよい睡眠をとることで、心身の健康だけでなく、仕事のパフォーマンスも上がります。自身の睡眠環境や生活習慣を振り返り、できるところから日常生活に取り入れてみませんか。