

## 睡眠のポイント

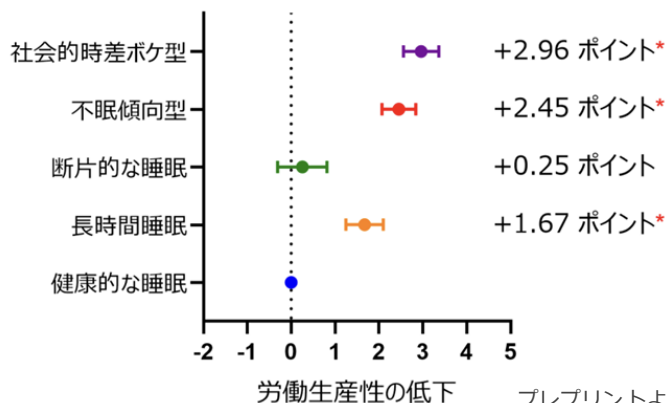
1. 7時間以上の睡眠をとりましょう
2. 睡眠の「量」は「質」で補うことはできません
3. 寝つきの良い生活習慣を心がけましょう



## 睡眠について会社で発信する必要性

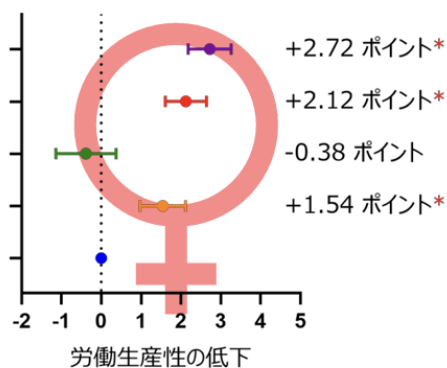
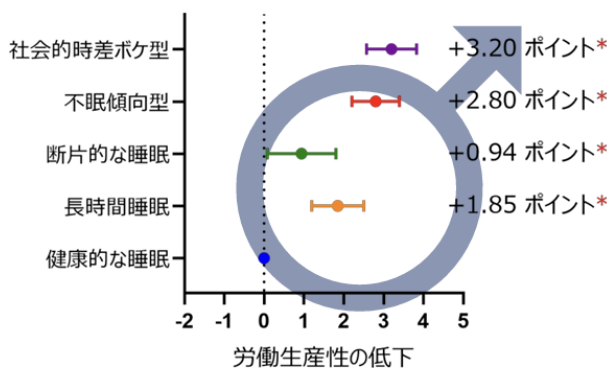
全対象者

\* 統計的な有意差があることを指す



社会的時差ボケ：平日と休日の就寝と起床リズムのズレが大きい  
 不眠傾向：寝つきも悪く、中途覚醒も多い  
 断片的な睡眠：中途覚醒が多い  
 長時間睡眠：9時間以上  
 健康定期的な睡眠：7時間程度

プレプリントより引用 DOI:<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2025.07.03.25330692v1>



睡眠不足が**ガンを含むさまざまな疾患や死亡リスク**への影響があることはすでに知られています。最近、『Pokémon Sleep』を用いた、日本人8万人のデータから、社会的時差ボケや不眠傾向がある人は仕事のパフォーマンスが低下していることがわかりました。特に社会的時差ボケのある群では、**生産性低下による経済損失は年間13.6万円に相当する**ことが試算され、会社での健康を考える上での重要度が増しています。

### 【コラム】社会的時差ボケとは

社会的制約(仕事、学校、家事など)がある平日の睡眠と、生物時計と一致した制約のない休日の睡眠との差によって引き起こされる、「平日と休日の就寝・起床リズムのズレ」を、学術的には「社会的時差ボケ (ソーシャル・ジェットラグ)」と呼びます。仕事の日と休日、それぞれの睡眠から起床の中央値の差が1時間以上であれば、社会的時差ボケが起きているとされます。

例) 平日は22時に就寝し、6時に起床、休日は24時に就寝し、10時に起床する人はそれぞれ、中央値が2時、5時であり、3時間の社会的時差があるといえます。

## 推奨される睡眠時間

右図の濃い青が**推奨睡眠時間**ですが、就労世代では**7時間以上**の睡眠が推奨されています。

水色が一部の人の許容範囲、オレンジ色が推奨されない睡眠時間です。

→ **レム睡眠**を十分な時間確保するためには、**推奨睡眠時間**を意識して睡眠をとる必要があります。

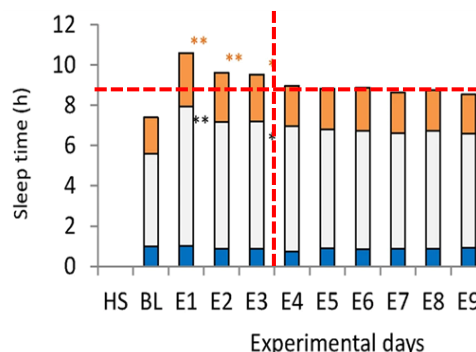


米国睡眠財団

## <自身の睡眠時間を知る方法>

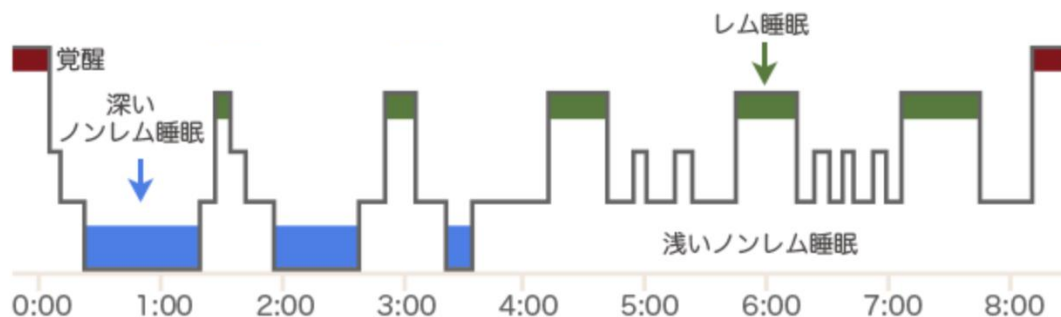
3~4日間予定のない休みがあれば、目覚ましをかけずに眠ってみてください。睡眠負債が解消されるとされる4日目の睡眠時間があなたの本来必要な睡眠時間の目安になります。

また、主観的なものとしては、日中つまらない会議への参加やテレビを見ても眠気が来ない日常の睡眠時間も目安になります。



## 睡眠中のパターンについて (レム睡眠、ノンレム睡眠)

まず初めに睡眠中の段階 (パターン、分類) を説明します。睡眠中はノンレム睡眠とレム睡眠に分けられますが、両者とも脳のメンテナンスにおいて重要な役割を担っています。



厚生労働省 e-ヘルスネット

入眠直後は**深いノンレム睡眠**に入り、その後**レム睡眠**となります。このノンレム-レム睡眠は90~120分周期 (個人差あり、同じ人でも日によって変動) で、前半は**深いノンレム睡眠**が長く、後半では**レム睡眠**や**浅いノンレム睡眠**が長くなります。

## ノンレム睡眠、レム睡眠の機能

ノンレム睡眠、レム睡眠の機能は、まだ多くのことが解明されていませんが、両方とも非常に重要な役割を担っています。

ノンレム睡眠は疲労や眠気の回復に関わり、レム睡眠は情動の安定や創造性に関わっています。また、学習や記憶の定着には両方が重要であることが報告されています。

→最新の睡眠学では「最初から最後まですべての睡眠が大事」ということが明確にいられています。

## 睡眠は貯金（寝溜め）はできないが借金（睡眠負債）は貯まる

**睡眠負債**とは、日々の睡眠不足が負債のように積み重なり、心身への支障をきたす状態です。

- ・身体的な問題：疲労感、眠気、免疫力低下、健康障害（肥満、糖尿病、高血圧、認知症、がんなど）
- ・心理的な問題：集中力や判断力、活力の低下、利他的な判断の減少、課題対応能力の低下、不安定な感情、抑うつ状態など
- ・安全面の問題：事故の増加（重大な労働災害の50%以上は眠気に関連）

慢性的な睡眠不足の問題点は①本人の「眠気や疲労感、集中力・判断力の低下など」への自覚が乏しいこと、②蓄積した睡眠負債は徐々に（何日もかけて）しか返済できないことです。

睡眠負債の影響により休日寝溜めをすると、冒頭に記載した社会的時差ボケを引き起こし、高血圧やメタボリック症候群のリスクが高まるほか、認知機能や成績低下の可能性があることが示されています。さらには日中の眠気や疲労度が高くなる傾向が示されており、「ブルーマンデー」との関係性も指摘されています。

Sleep and Biological Rhythms 2008; 6: 172-9.

Appl Ergon. 2013 Jan;44(1):109-11.

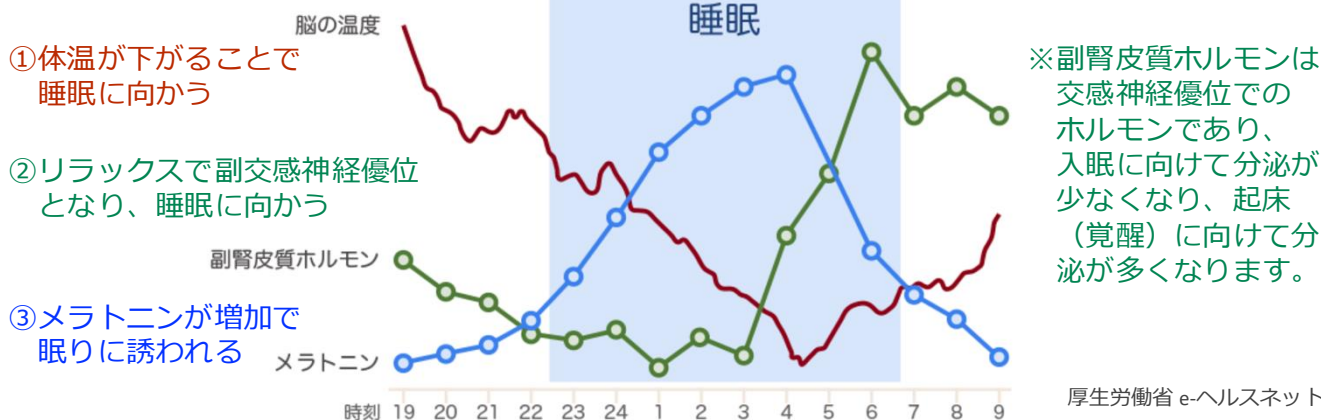
Int J Obes (Lond). 2015 May;39(5):842-8.

### 【コラム】ショートスリーパーとは

- ・概念：6時間未満の短時間睡眠でもパフォーマンスが低下せず、心身の健康にも影響が生じない（遺伝子配列で決まり、後天的な獲得は不可能です）
  - ・発生頻度：1000人～20,000人に1人程度（ごく少数のため研究自体が困難）
- 睡眠時間が6時間未満でも、日中の眠気は気にならずパフォーマンスは出ていると言われる方がいますが、その99%以上が睡眠不足に慣れてしまった「自称ショートスリーパー」であり、自覚できない中でパフォーマンスの低下や健康面に悪影響がもたらされています。

## 眠りを誘うメカニズム

入眠を良くするポイントは①**体温（脳温）**、②**リラックス（副交感神経優位）**、③**メラトニン（眠りを誘うホルモン）**です。体温の低下、メラトニンの増加、リラックスにつながる生活習慣を紹介します。



厚生労働省 e-ヘルスネット

## 「体温（脳温）」のポイント

大前提として体温が下がることで眠気が強くなってきます。リズムとして良い体温の下がり方を誘うポイントは①**日中に意識的に体温を上げること**、②**お風呂を工夫して活用すること**です。

### ① → 朝食をとること、日中に運動すること

※ 朝食をとらない人は体温の上がり方が遅いです。

就寝直前の運動は眠気が飛ぶので、就寝から1～2時間は時間を空けましょう。

### ② → 就寝90分前にぬるめのお風呂に入浴（温度勾配で眠気↑）

※ お風呂の後すぐに就寝予定の際は、シャワー浴で済ませる工夫がおすすめです（深部体温を上げない）。

### 【よくあるギモン】睡眠のゴールデンタイムは22時～2時？

これはよくある誤解です。「睡眠の序盤の深いノンレム睡眠時に成長ホルモンが多く分泌される」ということは**就寝時刻とは関係ありません**。自分に合った時間帯に十分な睡眠をとることが何よりも大切です。

## 「リラックス（副交感神経優位）」

寝る時に緊張状態（交感神経が優位）であると、スムーズに眠りにつくことは難しくなります。寝る前にはリラックスした状態である副交感神経を優位にする習慣を心がけをしましょう。

- ・ **刺激物を控える**：カフェイン、アルコール、喫煙
- ・ **ストレッチやマインドフルネスなどを習慣にする**

### 刺激物との付き合い方を意識しましょう

- ・ **カフェイン**：コーヒーや紅茶、緑茶、チョコレートなどに含まれます。カフェインの作用時間は**4時間から7時間（ピークは3時間）**と長いため、**夕方以降の摂取は睡眠に影響**します。「カフェインを摂取しても影響なく寝れる！」と言われる方もいますが、実際に脳波を測るとその方の睡眠の質は落ちおり、自覚のないところで悪影響が出ています。
- ・ **アルコール**：寝つきが良いのは脳を麻痺させているだけで、**睡眠の質は非常に悪くなります**。また利尿作用で尿意による睡眠中の目覚め回数（**中途覚醒**）が増加します。アルコールは就寝の3～4時間前までにしましょう。
- ・ **喫煙**：交感神経を刺激するため、就寝前1時間は喫煙を避けましょう。

## 「光」のポイント

睡眠から覚醒に、覚醒から睡眠に身体のリズムを調整するのに「光」は重要な役割を担います。光をうまく活用するポイントを紹介します。

### ① → **朝しっかり日光を浴びましょう**

※ 体内時計が睡眠から覚醒に切り替わり、その約14時間後にメラトニンが分泌されます。

### ② → **入眠前（2時間前目安）からは部屋を暗めにしましょう**

※ 就寝前の明るい光はメラトニンの分泌を抑制します。白色光よりも暖色光が推奨されます。雰囲気の良いレストランくらいの暗さ（100 lux未満）がおすすめです。部屋の暗さによる視力への影響はよく質問を受けますが、暗いところでもものを見ることと視力低下の関連は科学的には報告されていません。

### ③ → **入眠前はデジタルデバイス（スマホ、PCなど）を避けましょう**

※ 画面から発せらる光の影響もありますが、見るコンテンツに気をつけましょう。即座の反応を求められるようなゲームやSNSのやり取りなどの能動的な操作は覚醒する方向に作用するので避けましょう。



## 「環境」のポイント

温度が高い環境では、明らかに睡眠時間が減少することがわかっています。適切な室内温度については、さまざまな報告があり、最も低い報告だと18度を推奨しています。報告を総合すると、**室温は概ね夏は24℃前後、冬は19℃前後**です。エアコンのつけっぱなしは身体に良くないと言われがちですが、完全なる誤解です。**朝まで室温を維持できるようにしましょう**。布団やタオルケットをかけた状態で無意識で体温調整ができるようにしてから寝るようにしましょう。

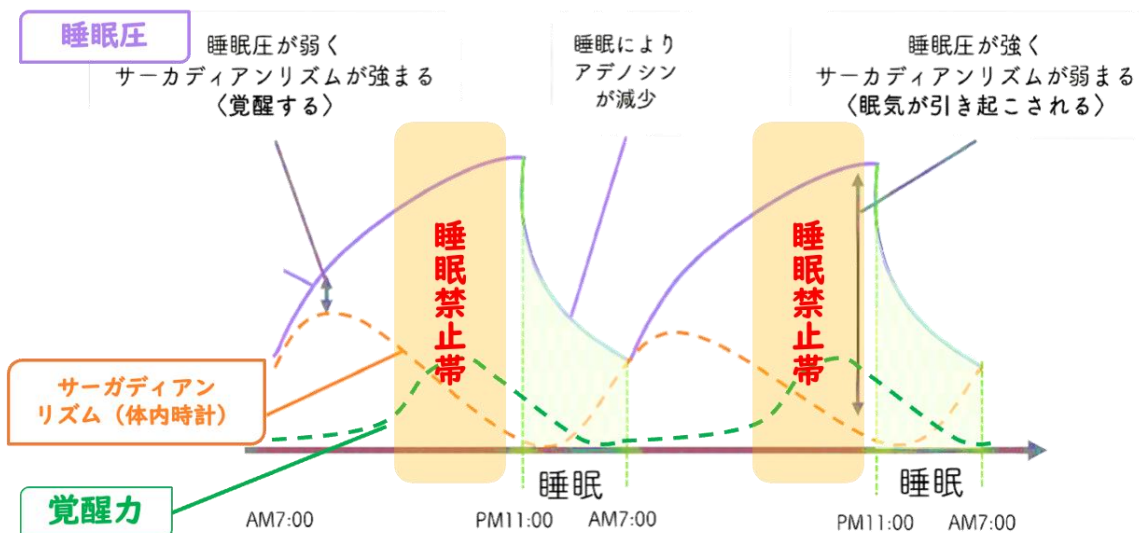
Lavie Pet all. 1985, Dik & Edgar, 1999

音については「**とにかく静かな寝室**」が良いと言われます。外部からの騒音や家族のいびきなどが気になる場合には、耳栓を使いましょう。環境騒音が大きいことで、睡眠困難な場合は、ホワイトノイズが睡眠を著しく改善すると報告されています。

Ebben, Matthew R., Sleep medicine 2021

## 「睡眠禁止帯」に注意

普段の就寝時間の前3時間は睡眠禁止帯と言われます。睡眠圧が高くなる一方で覚醒力も高くなるため、この時間帯に寝ると、良質な睡眠が獲得できないと言われます。



## まとめ

睡眠時間（量）とリズムの大切さ、質を高く維持するためのポイントについてをお伝えしました。今後は自分に合った睡眠時間とリズムを見つけ、その上で質も高めましょう。多くの日本人は仕事や趣味、家族との時間など、日中に多くのタスクをし、残りの時間で睡眠をする、という方が多いと思います。そうではなく、まず睡眠時間を確保し、その上で残りの時間で何をするのかを考えるようにしましょう。