

監修／内山 真

日本大学医学部精神医学系 主任教授

# 睡眠が変われば 暮らしが変わる

よい眠りで体も心も健康に



第2類医薬品

## 薬用養命酒の効能

次の場合の滋養強壮

- ・胃腸虚弱
- ・食欲不振
- ・血色不良
- ・冷え症
- ・肉体疲労
- ・虚弱体质
- ・病中病後

次のすこやかさへ、一歩一歩

養命酒製造株式会社

<http://www.yomeishu.co.jp>



# 「眠り」は体と心の健康の要。 快眠を手に入れて、健やかな暮らしを

現在、多くの人が睡眠不足や不眠など、眠りに関する悩みを抱えています。毎日繰り返す営みでありながら、最も意のままにならないのが睡眠かもしれません。

睡眠の仕組みが科学的に明らかになってきたのはごく最近のことです。その中で、体温と睡眠が密接に関係していることや、睡眠の質の低下が肥満や生活習慣病の発症にかかわっていることなど、「眠り」を巡る新たな事実が知られるようになりました。

ちょっとした工夫やライフスタイルの見直しで誰でもよい眠りを手に入れ、生き生きとした人生を送ることが可能です。この冊子を手掛かりに、あなたも快眠ライフを始めてみませんか。

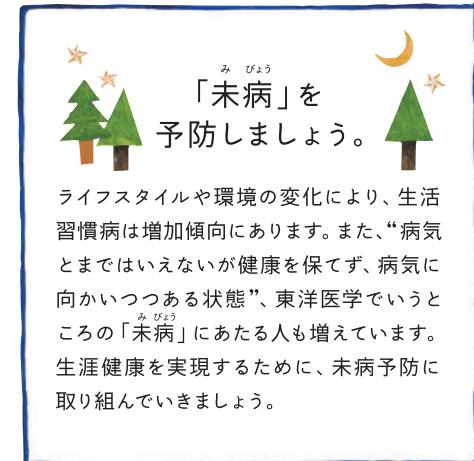


## 【目次】

子どもからシニア世代まで	
睡眠の悩みは様々	4
知っておきたい	
睡眠のメカニズム	6
体温と眠りの関係	8
睡眠時間は年齢や性別 季節によって変化する	10
睡眠と関連する病気・不調	12
感染症／高血圧・糖尿病／肥満／うつ病	
睡眠障害	14
不眠症／睡眠時無呼吸症候群／ ナルコレプシー／レストレスレッグス症候群・ 周期性四肢運動障害	

### 快眠 ライフ

快適な眠りをつくる習慣	16
睡眠環境を整えよう	18
睡眠対策は年代に応じて	20
体をほぐして心地よい眠りへ	22



### 「未病」を 予防しましょう。

ライフスタイルや環境の変化により、生活習慣病は増加傾向にあります。また、“病気とまではいえないが健康を保てず、病気に向かいつつある状態”、東洋医学でいうところの「未病」にあたる人も増えています。生涯健康を実現するために、未病予防に取り組んでいきましょう。

# 子どもからシニア世代まで 睡眠の悩みは様々

## 睡眠に満足感が 得にくい現代

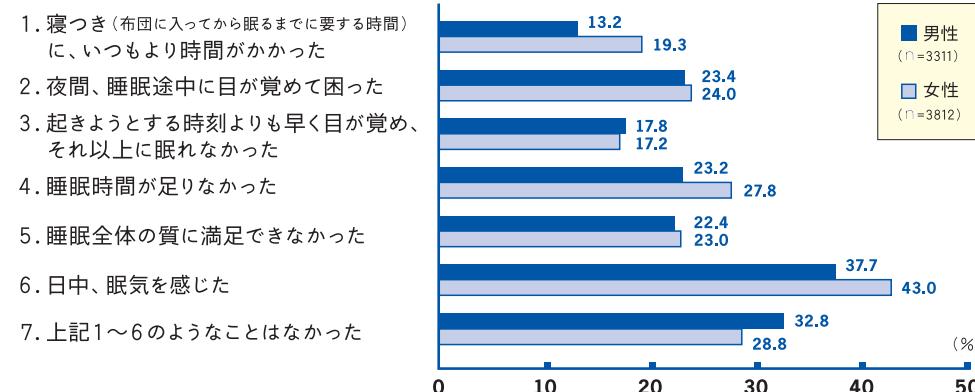
人が夜にまとまった睡眠をとるようになったのは18世紀の産業革命以後。それ以前の農耕や牧畜を生活の営みとしていた時代には、人々は自然の脅威や治安の悪さと闘いながら、途切れ途切れにしか睡眠をとれませんでした。

都市生活者が増え、治安が安定し、住居環境も格段によくなつた現代、私たちの睡眠の状況はどうでしょうか？「夜

にしっかり眠って疲れを癒やす」という考え方が一般的ですが、果たしてそれを実現できているのでしょうか？

現在、日本では成人の5人に1人が睡眠に問題を抱えているといわれます。厚生労働省の最近の調査では、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「早朝に目が覚めてしまう」「睡眠時間が足りない」ことなどが週に3回以上ある人は、それ1～4割いることが分かっています（下記参照）。睡眠に満足感が得にくい時代、それが現代の姿といえるでしょう。

### 「この1ヵ月間に、次のようなことが週3回以上ありましたか？」複数回答



出典：厚生労働省「平成25年国民健康・栄養調査」 睡眠の質の状況（20歳以上、男女別）



## 年代によって異なる 睡眠の悩み

一口に睡眠の悩みといつてもその実態や抱えている問題は様々で、年代によつても違いが見られます。

子どもや10～20代の若年世代では、遅寝や睡眠リズムの乱れが問題になっています。ゲームや携帯電話の普及、社会全体が夜型化していることが背景にあります。親の軽い問題が一番大きいようです。

勤労世代では、残業や深夜就労、交替制勤務などにより、十分な睡眠が確保できていない人が少なくありません。

また、家事や子育て、介護など私的な領域での多忙も睡眠不足の原因となっていきます。ストレスで眠れないと感じている人も多いようです。

シニア世代は睡眠時間が確保できないわけではないのですが、不眠に悩む人は増えてきます。腰の痛みや夜間の頻尿など、体の不調が原因の不眠が多いのも、この世代の特徴です。

# 知っておきたい 睡眠のメカニズム

## 一夜で浅い眠りと 深い眠りを繰り返している

睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」の2種類があり、私たちは睡眠中、この2つを90~120分のサイクルで交互に繰り返しています。

レム睡眠は全身の筋肉は弛緩していますが、脳は活発に働いている状態です。この間に記憶の整理や定着が行われ、夢を見るのもこの時です。レム睡眠中は心拍数、呼吸数が増加して不規則になり、呼吸は浅くなります。

一方、ノンレム睡眠は脳が休息している状態で、体も休んでいますが、筋肉はある程度働いています。ノンレム睡眠中

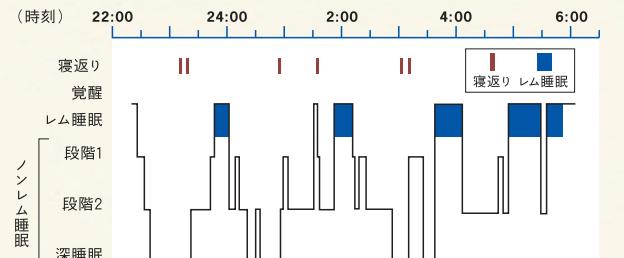
は心拍数、呼吸数は安定し、深くゆったりとした呼吸になります。ノンレム睡眠の眠りの深さは3段階に分けられ、深くなるほど脳は休息状態になります。

通常は睡眠の前半は深いノンレム睡眠が多く、後半は浅いノンレム睡眠が増え、早朝にレム睡眠が多く出現します。こうした2種類の睡眠によって疲れた脳と体を回復させると共に、朝に向かって覚醒しやすいリズムがつくられています。

	レム睡眠	ノンレム睡眠
脳	活動している	休息している
眼球	動く	動かない
呼吸	増加、浅くなる	安定、深くなる
心拍数	増加、不規則	安定、少ない

## 一夜の睡眠経過

健康な人の夜の睡眠では、入眠後はノンレム睡眠が次第に深くなり、深い睡眠がしばらく続いた後、再び浅くなつてレム睡眠に移行する。このサイクルを90~120分で繰り返す。



出典：睡眠ポリグラフ検査による一夜の睡眠経過（健康な成人男性） 内山 真著『睡眠のはなし 快眠のためのヒント』（中公新書）

## 睡眠に関係の深い ホルモン

睡眠中には、何種類ものホルモンが体内で分泌されています。その中でも成長ホルモン、メラトニン、コルチゾールは体の健康維持・増進にかかわる重要な役割を担い、睡眠と覚醒のリズムとも関係の深いホルモンです。体をつくる成長ホルモンは、深いノンレム睡眠で熟睡している時に最も活発に分泌されます。また、空腹時に分泌が活発になるため、夜遅い飲食は避けましょう。



### 成長ホルモン

子どもの成長や体の修復にかかわる。寝ついてから最初の深い眠りの時に活発に分泌される。

### メラトニン

体内時計を正常に保ち、自然な眠りを誘う。日中は分泌が抑制され、暗くなると活発になる。

### コルチゾール

ストレスに負けない状態をつくる。明け方から分泌量が増加し、起床前後に最大になり、目覚めからのストレスに備える。

## 体内時計の働き



### 昼

- メラトニン減少
- 交感神経優位
- 体温上昇
- 心拍数増加

### 夜

- メラトニン増加
- 副交感神経優位
- 体温低下
- 心拍数減少

体内時計はホルモンの分泌や自律神経（交感神経と副交感神経）のリズムにもかかわっている。体内時計に即した生活をすることで、昼夜のモードの切り替えがスムーズに行われる。

# 体温と眠りの関係

## スムーズな熱放散が 快眠のカギ

体温は睡眠と深い関係をもっています。私たちの体は、活動する日中は体温が高く保たれていますが、眠りにつく時には、深部体温を下げることで脳と体をしっかり休息させる仕組みがあります。皮膚表面から熱を逃がすシステム(熱放散)が働くと、深部体温(体の内部の温度)が下がり、それに伴って体は休息状態になり眠気が訪れます。深い睡眠の時ほど、体温は大きく低下します。

熱を逃がすのに重要な働きをしているのは手足、特に甲の部分です。赤ちゃんの手が温かくなるのは眠たいサインといわれますが、それはここから熱を逃がしているのです。冷え症の人が不眠になりやすいのは、手足から熱が放出されにくいために、深部体温が下がらないからです。良質な睡眠がとれないと、自律神経の働きが乱れて血行が悪くなり、ますます体が冷えるという悪循環に陥りやすくなってしまいます。



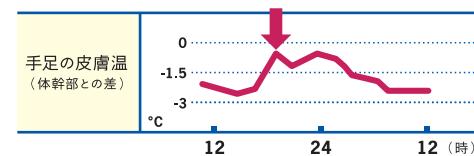
手足の末端は、熱を放散することで深部体温を下げるラジエーターのような役割をしている。

### 体温と眠気のリズム

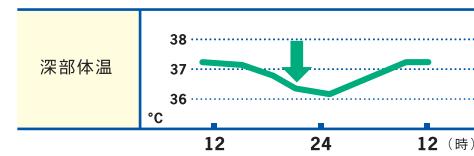
n=8

手足の皮膚温の体幹に対する相対的温度が上昇するほど、深部体温が低下し、その直後の眠気が強くなっている。

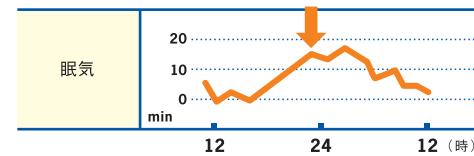
#### ① 手足の皮膚温が上昇



#### ② 深部体温が低下



#### ③ 眠気が訪れる



出典：亀井雄一、内山 真：快眠法. Modern Physician 25(1): 55-59, 2005より改変

## 体を温める入浴のコツ

床に就く1~2時間前に、38~40°Cのぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体温を上げましょう。ぬるめの湯は自律神経のうち副交感神経を優位にし、心身がリラックスして眠りにつきやすくなります。体が温まって末梢血管が広がると、手足からの熱放散がスムーズに。深部体温を下げやすくし、質のよい睡眠が得やすくなります。

一方、42°C以上の熱い湯に浸かると、逆に交感神経が優位となり、緊張モード

に。神経が高ぶり、眠りにつきにくくなってしまいます。熱い湯に浸かると気分がスッキリして疲れがとれた感じがしますが、眠りには悪影響なのです。



38~40°Cの湯に10分以上かけて湯を温めるのがポイント。血行が促され、筋肉のこりや緊張もほぐれる。



快眠をつくる  
温め法



足湯で温めるのもおすすめ。容器に39~42°Cの湯をはり、ふくらはぎの下まで浸かろう。

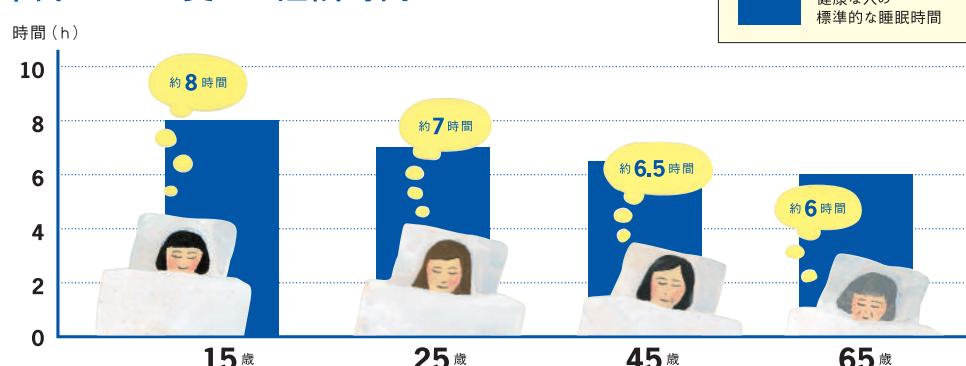
# 睡眠時間は年齢や性別 季節によって変化する

## 大切なのは量より質。 睡眠は時間だけで測れない

健康のために、私たちはどのくらい眠ればよいのでしょうか？最近の調査では、6時間ないし7時間台の睡眠の人々が、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気の発症や死亡に至るリスクが最も低いことが明らかになっています。

成人の標準的な睡眠時間は6～8時間ですが、必要な睡眠時間は人それぞれで、年齢によっても変化し、日中の活動量によっても異なります。一般に加齢と共に睡眠時間は短くなり、朝型化する

## 年代によって変わる睡眠時間



出典: Ohayon MM, Carskadon MA, Guilleminault C, Vitiello MV: Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep* 27(7): 1255-1273, 2004.

## 日の長さにも 影響を受けている

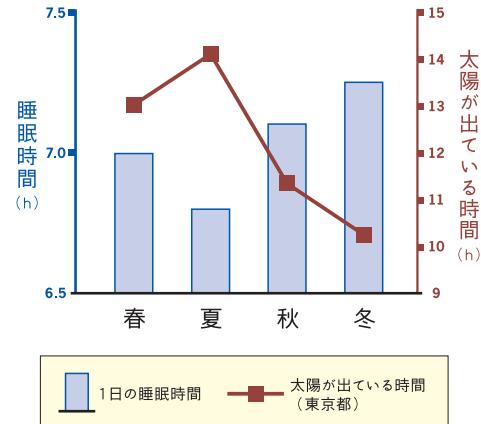
睡眠時間は秋から冬にかけて徐々に長くなり、春から夏にかけて短くなる傾向にあります。これは冬眠する哺乳類と同様の身体機能が、人間にも生まれつき備わっているためと考えられています。こうした季節による変化は気温ではなく、日の長さが関係しているのです。体内時計が日の出や日の入りの時間の変化を感じとり、それに合わせて睡眠の長さやタイミングを変える役割を担っています。

## 加齢と共に変わる 男女の睡眠の傾向

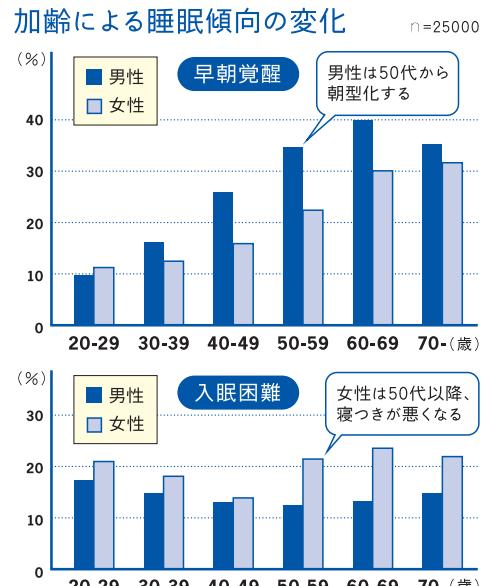
加齢と共に、男女の睡眠の傾向は異なってきます。50代以降、早寝早起きの朝型になりやすいのは男性。女性は50代以降、寝つきが悪くなる傾向にあり、夜型化していくといえます。こうした男女差が生じる理由として女性ホルモンの影響が指摘されていますが、まだよく分かっていません。夫婦の睡眠時間帯が合わなくなつたにもかかわらず、夫の就寝時間に合わせて寝ようとして、妻が不眠になるケースも見られます。

## 季節による睡眠時間の変化

夏に比べて、冬の平均睡眠時間は約30分長くなる。



現代日本人の睡眠事情と健康『睡眠とメンタルヘルス』  
白川修一郎編（ゆまに書房）、国立天文台天文情報センター暦計算室  
<http://eco.mtk.nao.ac.jp/koyomi/>参照



出典 : Kaneita Y, Ohida T, Uchiyama M, Takemura S, Kawahara K, Yokoyama E, Miyake T, Harano S, Suzuki K, Yagi Y, Kaneko A, Tsutsui T, Akashiba T : Excessive daytime sleepiness among Japanese general population. *Journal of Epidemiology* 15:1-8, 2005.

# 睡眠と関連する病気・不調

一見、睡眠とかかわりがなさそうな病気や不調にも  
背後に睡眠の問題が隠れていることがあります。  
ここでは睡眠と関連する主な病気や  
不調について紹介しましょう。



## 感染症

“かぜは寝て治す”は正しい

睡眠不足で免疫力が落ちるとかぜをひきやすくなるといわれるよう、免疫と睡眠は深い関係があります。

私たちには細菌やウイルスなどの病原から体を守る免疫システムが備わっています。病原に感染すると、白血球は免疫細胞を活性化するサイトカインという物質をつくり出します。この物質の中には病原を退治する作用だけでなく、眠りを誘発する作用もあることが分かってきました。かぜをひくとだるくなり眠くなるのは、免疫が活性化している証明といえます。そのためかぜやインフルエンザにかかる時には、眠る時間をしっかりと確保することが大切です。

## 高血圧・糖尿病

不眠は発症リスクを高める

就寝中は自律神経のうち副交感神経が優位になり、血圧が下がりますが、睡眠不足だと交感神経が優位になり、日中同様の血圧の高さになります。また、睡眠不足は血糖値を下げるインスリンの働きを低下させ、血糖コントロールが悪くなります。不眠の人はそうでない人に比べて高血圧の発症リスクは約2倍、糖尿病は約2~3倍といわれます。

さらに近年では、睡眠不足だけでなく、眠れないで悶々としている状態自体が、長期的には高血圧や糖尿病のリスクを高めることができます。不眠に適切に対処していくことが、生活習慣病の予防のためにも必要といえます。

## 肥満

睡眠不足は過食を招く要因に

睡眠時間が短くなると、肥満になりやすいことが数々の研究で報告されています。睡眠が不足すると、食欲を増強させるホルモンであるグレリンの分泌が増えたり、満腹を感じさせるホルモンであるレプチニンの分泌が減少したりすることで、満腹感が得にくくなり、過食傾向になりやすいのです。

睡眠時間と肥満の関係では、睡眠時間が極端に短い人が肥満のリスクが最も高く、8時間以上と長い人もやや高く、7時間前後の標準的な睡眠時間の人が最もリスクが低いことが分かっています。このことからも、健康のためには睡眠は適切にとるのがよいといえます。

## うつ病

寝つきの悪さが続く場合特に気をつけたい

不眠はうつ病の初期に多く見られる症状で、次第に気分の落ち込み、興味の減退など、その他の症状が加わってきます。このため、うつ病の人が自分ではそれと気づかず、不眠を訴えて受診するケースも少なくありません。

また、ここ20年ほどの間に、不眠がうつ病のリスクを高めることが分かってきました。不眠になった人は、うつ病になるリスクが約2倍といわれていますが、特に寝つきの悪さ（入眠障害）が関係しているのではないかと考えられています。うつ病の治療においては、抗うつ薬の投与と共に、不眠を改善することが第一方針とされています。

### 不眠の人の生活習慣病発症リスク

高血圧	➡➡➡➡ 約2倍
糖尿病	➡➡➡➡ 睡つきの悪い人 約3倍 夜中に目が覚める人 約2倍
うつ病	➡➡➡➡ 約2倍

出典: Uchiyama M, Inoue Y, Uchimura N, Kawamori R, Kurabayashi M, Kario K, Watada H: Clinical significance and management of insomnia. Sleep and Biological Rhythms 9: 63-72, 2011.



# 睡眠障害

睡眠障害とは、睡眠に何らかの問題がある状態を指します。ここでは不眠症の他、代表的な睡眠障害を紹介します。気になる症状がある場合は、早めに専門医に相談しましょう。



## 不眠症

睡眠トラブルが  
1ヶ月以上続く

寝つきが悪い、夜中に目が覚めてしまう、朝早く目が覚めてしまう、熟睡感がないなど、眠るのが難しいことを不眠、または睡眠困難といいます。不眠症とは、これらの睡眠のトラブルがおおむね1ヶ月以上続き、そのために日中の調子がすぐれない状態を指します。不眠症は20～30代に始まり、加齢と共に増え、中高年代で急激に増加します。男女比では女性がやや多くなっています。

不眠症の原因としては、環境要因（暑さ、寒さ、明るさ、時差など）、身体的要因（年齢、性差、頻尿、痛み、かゆみなど）、心の要因（悩み、イライラ、精神的ストレスなど）、生活習慣要因（飲酒、喫煙、カフェインの摂取、薬の副作用など）が挙げられます。ストレスなどによる一過性の不眠は誰にでも起こり得ること

### 不眠症のタイプ

入眠困難	床に就いてもなかなか寝つけない
中途覚醒	寝ついてから翌朝までに何度も目が覚める
早朝覚醒	朝早く目が覚めてしまい、そのまま眠れない
熟睡障害	眠りが浅く、熟睡したという満足感が得られない

上記のいずれかの症状が週3回以上、1ヶ月以上続く場合、不眠症と診断する。

ですが、この時の対処が適切でないと、不眠症へ移行してしまいます。

眠れることで苦しい思いをすると、睡眠に対するこだわりがより強くなるケースがしばしば見られます。そして、今晚も眠れないのではないかと恐れるあまり、余計に眠れなくなる「不眠恐怖症」に陥りがちです。

不眠症は生活の質（QOL）の低下を招くばかりでなく、長期的にはうつ病のリスクを高めるなどの弊害もあり、早めの適切な対処が大切です。治療では不眠の原因を探り、取り除くと共に、睡眠への正しい知識を身につけ、症状によっては睡眠薬を使用します。

## 睡眠時 無呼吸症候群

### 最大の原因是肥満

睡眠中に何度も呼吸が止まる病気で、診断基準としては1時間当たり5回以上の無呼吸または低呼吸（呼吸量が正常時の半分以下になるもの）が挙げられます。睡眠障害の中では比較的頻度が高く、中高年の男性に多く見られ、女性は50代から増えてきます。主な症状は大きないびき、睡眠時の窒息感やあえぎ呼吸、日中の眠気や倦怠感などです。多くは上気道の閉塞によって起こりますが、その最も大きな原因是肥満です。

睡眠時無呼吸症候群は、放置すると眠気や居眠りによる事故の危険もあります。高血圧、糖尿病、脳梗塞、心臓病などのリスクも高くなります。日中に強い眠気が続いたり、家族にいびきを指摘されたりしたら、早めに受診しましょう。

## ナルコレプシー

### 10代に多い過眠症

過眠症に分類される病気で、多くは10代に発症します。症状としては日中の

耐え難い眠気、笑ったりびっくりしたりすると全身の力が抜けてしまう情動脱力発作、寝入りばなの金縛り症状などが挙げられます。覚醒にかかるホルモンが何らかの原因で不足するために起こるもので、治療は薬物療法が行われます。

## レストレスレッグス 症候群・周期性 四肢運動障害

### いずれも中高年以降に多い

レストレスレッグス症候群は「むずむず脚症候群」とも呼ばれ、眠ろうとすると脚の深くを虫が這っているような異常な感じがし、じっとしているのが辛く、寝つけなくなります。原因は不明ですが、神経伝達物質のドーパミンの働きの低下が指摘されています。治療は薬物療法や脚のマッサージなど有効です。

周期性四肢運動障害は、夜間の睡眠中に脚がピクンと反復して動くため、何度も目が覚めてしまったり、眠りが浅くなったりします。レストレスレッグス症候群と同様にドーパミンの働きの低下が考えられ、症状が強い場合は薬物療法が行われます。

# 快適な眠りをつくる習慣

睡眠の質は、目中の過ごし方と深く関係しています。そのため夜の眠りに備えて生活を整えることは大切ですが何か特別なことをしなければと思う必要はありません。日常のライフスタイルは、一般的に健康のためによいこと、自分にとって心地よいことを行うのが基本です。その上で、快適な睡眠のために心得ておきたい食事の摂り方や運動、就寝前の過ごし方を紹介します。

## 3食を規則正しく 腹八分目で



1日3食をできるだけ規則正しく摂りましょう。特に朝食は心身を目覚めさせ、睡眠のリズムをつくるためにも大切です。「これ摂ればよく眠れる」といった食品はありませんが、いろいろな栄養素をバランスよく、腹八分目に摂るようにしましょう。夕食はあまり遅い時間にならないようにし、寝る3時間前には食事を済ませるようにしましょう。

## 適度な運動を 毎日の習慣に



日中の運動は適度な疲労をもたらし、深い眠りに導きます。運動をする時間がなかなかとれない人も、できるだけ車を使わないで歩く、エレベーターの代わりに階段を利用するなど、運動量を増やす工夫をしましょう。ただし、夕方以降の激しい運動は、眠りにつきにくくなる原因となることがあるので、なるべく避けたほうがよいでしょう。

## 夜はリラックスして過ごす



体は眠る準備を始めると、少しずつだるくなり、ぼんやりとした気分になります。スムーズな入眠のために、睡眠前はできるだけリラックスして過ごすようにしましょう。できれば寝る1時間前くらいから何もしなくてよい時間をつくるのが理想です。読書、音楽鑑賞、ストレッチなど自分がリラックスできることを行いましょう。

## 喫煙を避ける



たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、就寝前の喫煙は睡眠の質を悪くする原因になります。また生活習慣病の原因にもなるため、喫煙はできるだけ控えましょう。

## カフェインを 避ける



コーヒー、紅茶、ココア、緑茶、ドリンク剤などに含まれるカフェインには覚醒作用があるため、不眠の原因になります。心配な人は就寝前4時間以内の摂取は控えましょう。

## 過度の飲酒を避ける



ほろ酔い程度の晩酌は、アルコールの血行促進作用で心身をリラックスさせ、スムーズな眠りを誘います。ただし、過度の飲酒は寝つきやすくても、眠りが浅かったり、途中で目が覚めたりと睡眠の質を悪くします。就寝前に飲むなら、体を温める作用をもつ桂皮や丁子などの生薬が含まれた薬酒を少量摂るのがおすすめです。

# 睡眠環境を整えよう

よい眠りのためには、寝室の環境を整えることも大切です。寒さや暑さで寝つけなかったり、夜中に目が覚めてしまわないように冷暖房を上手に利用して、温度、湿度を快適に保ち、寝具や寝間着も自分に合った心地よいものを選びましょう。



## 快眠3つのコツ

スムーズな眠りの条件は、体が眠りにつきたいと思うタイミングと、布団に入るタイミングが合っていることです。

以下に紹介する快眠のコツを覚えておきましょう。

1

### 眠くなったら寝床に入る



睡眠時間や就寝時間にこだわり過ぎないことが大切です。翌日早く起きなければならない時に心配で早めに寝たりすると、かえって寝つきが悪くなることもあります。普段の入眠時刻の2～3時間前は最も覚醒水準が高く、寝つきにくい時間帯です。自然な眠気に誘われて床に就くようにしましょう。

2

### 起きる時間を一定にする



就寝時間は日によって不規則になりますが、起床時間は一定にすることが大切です。毎朝同じ時間に起き、太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされ、眠りにつく時間も安定していきます。休日も遅くまで寝床にいることは避け、いったん起きて明るいところで過ごすようにしましょう。

3

### 眠れない時は寝床から出る

眠ろうと意識すると余計に頭が冴えて、寝つきが悪くなります。また、暗い中でじっとしていると些末なことが気になったり、物事を否定的に考えたりしがちです。こうした場合は、いったん寝床から出て、本を読んだり音楽を聴いたりして寝くなるまで過ごすようにしましょう。眠ろうと焦りながら寝床で悶々とした時間を過ごさないことが大切です。



# 睡眠対策は年代に応じて

加齢と共に若い頃のように眠れなくなるのは、当然のことです。

よい睡眠を得るために、自分の睡眠の状況やライフスタイルを見直し、年代に合った対処をすることが大切です。

ここでは、快眠のために心得ておきたいポイントを世代別に紹介します。



若年世代

**正しい睡眠習慣を身につけることが大切**

成長期にある子どもは、十分な睡眠が必要です。多くの意味でも、この時期にきちんととした睡眠習慣を身につけることが大切。夜更かしを避け、朝はなるべく決まった時刻に起きるようにし、目覚めたら太陽の光を浴びるようにしましょう。

**POINT**

- 夜更かしを避ける
- 規則正しい生活をする

勤労世代

**睡眠不足にならないための工夫を**

仕事、家事、子育て、介護と多忙で睡眠不足に陥りやすい年代。生活習慣病も増えてくる頃なので、健康管理のためにもしっかりと睡眠をとることが大切です。睡眠が確保できなかった翌日は、昼に20分以内の仮眠をとつて補うのも一案です。

**POINT**

- 睡眠が確保できなかった翌日は、短時間の仮眠をとる



シニア世代

**無理に寝ようとしないことが大切**

長く眠ろうとして、かえって不眠に悩む人が増えてくる年代。運動習慣などをもち、メリハリのある生活を心がけましょう。眠くなってから床に就くことも大切。腰痛などの不調で体を休めたい時は、楽な姿勢で起きているとよいでしょう。

**POINT**

- 眠くなってから床に就く
- 日中の適度な運動を習慣にする

**適度な昼寝で作業効率アップ**

誰でも昼食後には軽い眠気が起ります。食事を摂ったせいと思われるがちですが、この時間帯に眠くなるのは、エネルギーの消耗が激しい時に、体を休めようとする働きから起こる現象です。この時に昼寝をすると、その後の作業能率をアップさせるなどの効果があります。ただし、長過ぎる昼寝は目覚めてから眠気やだるさが強く残り、かえって能率が下がることがあります。これを防ぐためにも20分程度の仮眠にとどめるようにしましょう。

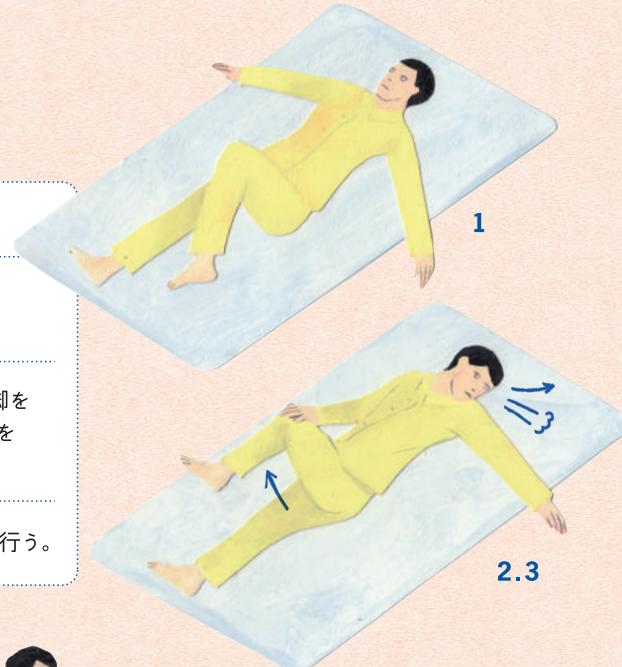
# 体をほぐして心地よい眠りへ

就寝前におすすめの簡単なストレッチや呼吸法を紹介します。

こり固まった筋肉をほぐして血行をよくすると共に、  
自律神経の働きを整えて、眠りやすい体をつくりましょう。

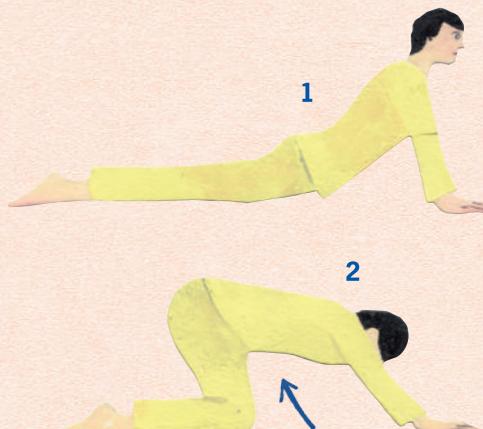
## ストレッチ① 体ひねり

- 片ひざを曲げて仰向けになる。
- 立った脚と反対側の手をもとの外側に置く。
- 大きく息を吸いながら立った脚を軽く持ち上げた後、ゆっくり息を吐きながらももを内側に倒す。
- 反対側も同じ要領で5回ずつ行う。



## ストレッチ② 背中伸ばし

- うつ伏せになり、腕について上体をそらす。あごは上げない。
- 息を吸ってゆっくり吐きながらお尻を後ろに引き、腰から背中の筋肉を伸ばす。



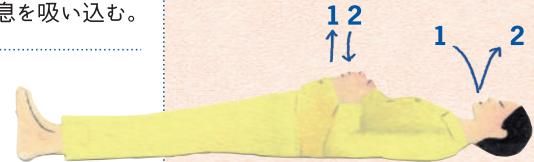
## ストレッチ③ 伸び

- 仰向けに寝て、両手の指を組み合わせ、大きく息を吐きながらゆっくり伸びをする。
- 体を伸ばした状態で、腰を支点に上半身を振り子のようにゆっくりと左右に曲げる。



## 腹式呼吸

- 仰向けになり、軽く目を閉じて、おへその下あたりを意識しながら大きくお腹を膨らませて鼻から息を吸い込む。
- おへその下あたりが床につくようないmageでお腹をへこませながら、ゆっくり息を吐き出す。



## 快眠のツボ

入浴後のリラックスタイムなどに、眠りを促すツボを押しましょう。  
ポイントは、息をゆっくり吐きながら押すこと。「痛いけれど気持ちいい」程度の力で  
5秒かけてゆっくりと押し、5秒かけて徐々に離すのをリズムよく5回程度繰り返します。  
「失眠」はゴルフボールなどを踏んで刺激してもよいでしょう。

