

明日の自分のために。自分にあった睡眠をとろう

睡眠は偉大

睡眠は疲労回復、記憶力や集中力の向上、免疫力維持、生活習慣病予防などの効果があります。

キーとなるのは、体内時計

起床後に朝日を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整い、脳の覚醒度は上昇します。日中に光を浴びることで体内時計が調節され入眠を促進します。

保護者の方、 学生の皆さんへ

睡眠時間目安

小学生

9~12時間

中学・高校生

8~10時間

★乳幼児期

朝起きる時間を決め、カーテンを開けて明るくしましょう。

★小学生以降

夜寝る時間を決める、1日60分以上の身体活動(体育の授業や登下校、部活など)は睡眠の質をよくします。こどもの睡眠習慣は親の睡眠習慣に影響されやすく、家族ぐるみで早寝・早起きの習慣をつけることが大事です。



乳幼児期
(0~5歳)

小学生



年少期
(6~14歳)

中学生



高校生



青年期
(15~24歳)



壮年期
(25~44歳)

中年期
(45~64歳)



高年期
(65歳以上)

生活習慣

運動

就寝2~4時間前までがおすすめです

ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動を継続的に行うことは寝つきを良くし睡眠休養感を高めます。



食事

睡眠は食事の影響を受けます

朝食の欠食や就寝前の夜食は、睡眠覚醒リズムが後退する原因になります。

環境づくり

スマートフォン

ブルーライトは体内時計に影響を及ぼします

就寝の約2時間前から睡眠を促すメラトニンの分泌が始まります。近距離で画面を直視するため眼に入る光の量が多くなり、ブルーライトによってメラトニンの分泌が抑制され入眠が妨げられます。就寝前のスマートフォンの利用は控え、できるだけ暗くして寝ましょう。



入浴

就寝約1~2時間前がおすすめです

入浴により一時的に体温が上昇し、その後体温が自然に下がる時が入眠しやすいタイミングです。



働き盛りの方へ

Check!

睡眠時間目安

6時間以上

起きた時

「ぐっすり眠れた」と感じていますか?

睡眠時間が極端に短いと生活習慣病や認知症などの発症リスクを高めることがわかっています。

睡眠で大切なことは休養感が得られること

睡眠休養感とは夜間の睡眠後に「十分休養がとれた」と感じること

★睡眠休養感を低下させる要因

仕事などによる日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食生活の乱れ、運動不足など

眠りをためることはできません

休日の起床時刻が大きく遅れると体内時計が混乱します。休日でもだらだらと寝床で過ごさないようにしましょう。

最適な睡眠時間は人それぞれです

必要な睡眠時間は年齢などにより異なります。日中に集中力が欠けたり、強い眠気に襲われたりすることがなければよいとされています。自分にあった睡眠をとりましょう。

シニア世代の方へ

Check!

睡眠時間目安

8時間以内

寝すぎてもかえってよくありません

長い床上時間は健康リスクを高めます。寝床にいた時間が長いと眠りが浅く、睡眠の質が低下します。昼夜のメリハリをつけるため日中の活動時間を増やすとよいでしょう。

嗜好品

カフェイン

夕方以降の摂取は控えましょう



カフェインには覚醒作用があり、コーヒー以外にもお茶やコーラ飲料、エナジードリンクにも含まれます。

※特にこどもはカフェインに対する感受性が高いため注意

アルコール

かえって覚醒します

一時的に寝つきを促進し、深い眠りを増加させます。しかし体内で代謝される時に興奮性物質を増加させ、かえって覚醒することがあります。



たばこ

夕方以降の喫煙は睡眠の質を低下させます

ニコチンは体内で半分まで減少するのに約2時間かかるため、寝つき悪化、中途覚醒の増加、深睡眠の減少をもたらします。