

良い眠りのために



- 01 _ 睡眠の必要性
- 05 _ 自分の睡眠を振り返る
- 09 _ 睡眠習慣を改善させる
- 11 _ 睡眠のメカニズムについて
- 13 _ 睡眠薬について

大事な睡眠 … 足りてますか？

やりたいことがたくさんあって
寝る時間をもったいない。



**睡眠時間を
削ってしまう人**

【状態/習慣】

- 昼間の眠気が強い
- スマホを見ながら寝落ちする
- 睡眠を削って仕事や趣味の活動をしている

眠れなくてつらい。
次の日もしんどくて
疲れが取れない。



**眠りたくても
よく眠れない人**

【状態/習慣】

- 疲れているのになかなか寝付けない
- 夜中に何度も起きてしまう
- 早朝に目が覚め眠れない
- 朝起きても寝た感じがしない



どちらも危ない！
睡眠習慣の見直しが必要です。

睡眠はなぜ必要なのか？

家に帰ったとき、
実は体以上に脳も疲労しています

自分で感じる疲労

- ・頭痛
- ・目の疲れ
- ・肩凝り
- ・腰の痛み
- ・頭重感
- ・痛み
- ・体のだるさ
- など

身体的な疲労

- ・一日中のパソコン作業
- ・人間関係への気遣い
- ・仕事への緊張感
- ・パソコンやスマホから溢れる情報

↓
脳の疲労状態

！！人は、体以上に脳を使っている！！

「**脳の休息 = 睡眠**」が大切です！

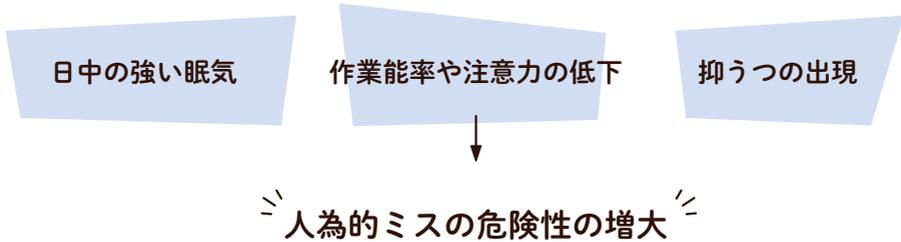


POINT

寝ている時間は決して無駄にしたり怠けたり
浪費している時間ではなく、
体と脳の機能の回復に必要で、大切な時間です！

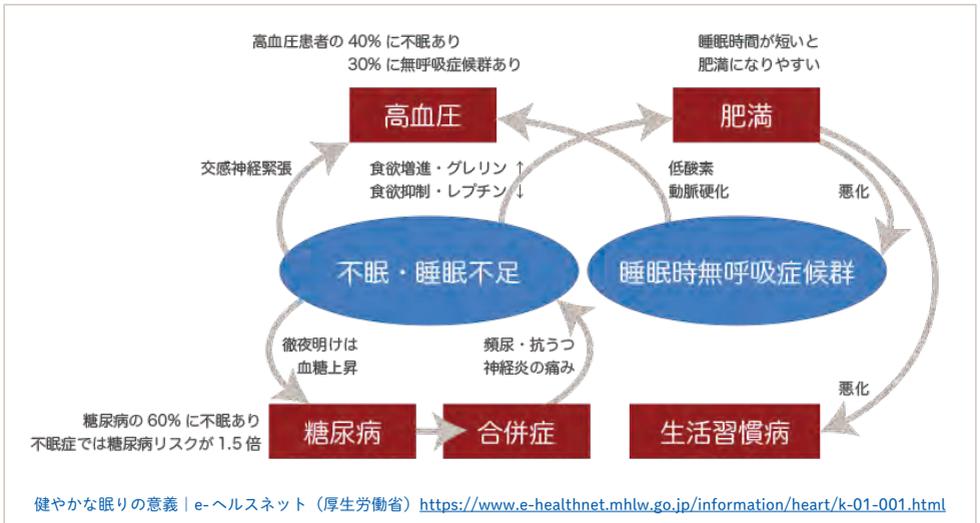
寝ないとどうなる？

！ 精神への悪影響



勤労者の睡眠問題が原因となった産業事故がいくつも知られている
(アラスカでのタンカー事故、長距離ドライバーの居眠り運転など)

！ 睡眠不足は万病のもと



健やかな睡眠を保つことは
活力ある日常生活を送るための基本

短い睡眠でも平気？



4時間くらいしか寝てないけど、
それで足りてるから睡眠不足ではないと思う。
他の人もそれくらいしか寝てないみたいだし。

日中の眠気により目覚めていられないと訴える人の中には、日常生活における慢性的な睡眠不足が原因で、日中に過眠症状がでていることがあります。その人の普段の生活を調べてみると、平日は3~4時間しか眠らない生活をしています。この分、週末は10~12時間も眠っている人がほとんどです。このような生活を続けていけば睡眠不足になって当たり前なのですが、不思議なことに、睡眠不足であることをご本人が自覚していないことがほとんどです。真面目で融通の利かない人が多く、仕事が一段落するまでは遅くまで一人で仕事をしたり、帰宅後も家事が一通り済まないためと床に入らないため、睡眠時間が犠牲になっているようです。

厚生労働省 e-ヘルスネット睡眠不足症候群より

これは睡眠障害の一つである睡眠不足症候群に関する記述です。慢性的に睡眠不足な生活を送ることの危険性がわかります。
不眠症状で「眠れない」人だけでなく生活を送る中で「寝ていない」人も、睡眠習慣を見直す必要があります。
よく眠り、体と脳を休めるために、睡眠について知り対策を立てましょう。

「眠れない」にもいろいろある

なかなか寝付けない

入眠障害

前と比べて、寝つきが悪いこと。
寝付くまでの時間が普段より
2時間以上多くかかる状態のこと。
(日本睡眠学会による規定)

途中で何度も目が覚める

中途覚醒

蒸し暑い、寒い、騒音などの特別な変化がなくても、何度も目が覚めてしまい、苦痛を感じる
こと。目が覚めてもなかなか
再び寝付くことができない。

異常に早く目が覚める

早朝覚醒

以前と比べ、目が覚める時間が
早くなり、その後再び寝付く
ことができずに困っている状態。

眠りが浅い

熟眠障害

以前と同じくらいの時間眠っているにも関わらず、「疲れが取れてない」「眠った気がしない」と感じる状態。

あなたは十分に良質な睡眠がとれていますか？

良質な睡眠とは？

身体や脳がしっかり疲労回復できる睡眠

(健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省))

必要な睡眠時間は人それぞれなので、
自分に合った睡眠習慣を見つけましょう。
スッキリ目覚められて日中の眠気で困らないこと、
昼間に支障なく生活できることが重要です。



CHECK

この1週間、だいたい何時に寝ていましたか？

この1週間、だいたい何時に起きていましたか？

日中の眠気や気分はどうでしたか？

スマホのアプリなど、睡眠習慣を気軽に記録、あるいは計測できるツールも多くあります。

ウェアラブル活動量計

睡眠の深さなど、より詳しく睡眠を測定・記録することができます。



Fitbit InspireHR

充実した毎日を応援。健康的な生活習慣づくりのために、元氣とアドバイスをもらいましょう。Fitbitは腕時計やアクセサリ-の感覚で身につけることで、日々の様々なデータ(歩行数、心拍数、睡眠時間や睡眠の質、消費カロリーなど)を取得して、健康状況の把握と改善をサポートします。

Fitbit Inspire & Inspire HR | 健康づくり&フィットネス用トラッカー
<https://www.fitbit.com/jp/inspire> より



アプリやウェアラブル活動量計を用いれば、
睡眠を記録しながら日々自分に合った
睡眠習慣を探していくことができます。

次は良質な睡眠をとるための工夫について考えていきます →

良質な睡眠のために大事なものは3ポイントだけ！

POINT
01

眠くなってから布団に入って、 起きる時間は毎日そろえる。

夜の眠気は、朝しかつくることができない。

朝に外の光を見て、メラトニン（脳を眠らせるホルモン）を減らすと目が覚め、やがてメラトニンの分泌がストップする。その16時間後には再びメラトニンが分泌されて眠くなる。

寝落ち厳禁

POINT
02

布団は寝ること以外には使わない。 寝ながらスマホ、寝読書×！

ベッドの上で眠りに関係ないことをするのを極力控えて、眠るときだけベッドに入り、「**ベッド＝睡眠**」という記憶を作る。



ベッドに入ると、**脳の働きが眠ることだけに集中する**ので、スムーズに眠りにつくことができる。

POINT
03

昼間に動いて体温を上げる。

夜眠るときに、深部体温（内臓の温度）を急激に下げることが必要。この深部体温リズムが最高になる**夕方（起床11時間後）に体温を上げる**と、自然に眠る前に急勾配で体温が下がる。

仕事中でも、椅子に座ったまま背筋を
ピシッと伸ばし姿勢をよくすると◎



眠れなくなったときは…

入眠トリガー（ルーティン）を作る

例えば… ストレッチやヨガをする
ホットミルクやカモミールティーを飲む
20分間歯磨きをする

眠りに入りやすくする 香りを使う

ラベンダー、シダーウッド（ヒノキやスギ）
など、好きな香りをかぎながら寝る。

いっそ遅寝早起きしてしまう

睡眠サイクルのリセット。
脳に光が届いてから16時間後に
眠くなる仕組みを利用する。

専門家にかかる

心療内科、精神科、不眠外来へ受診を。
眠れない理由を探り、
睡眠導入剤の必要性や
有効性についても相談しましょう。

睡眠導入剤を使う

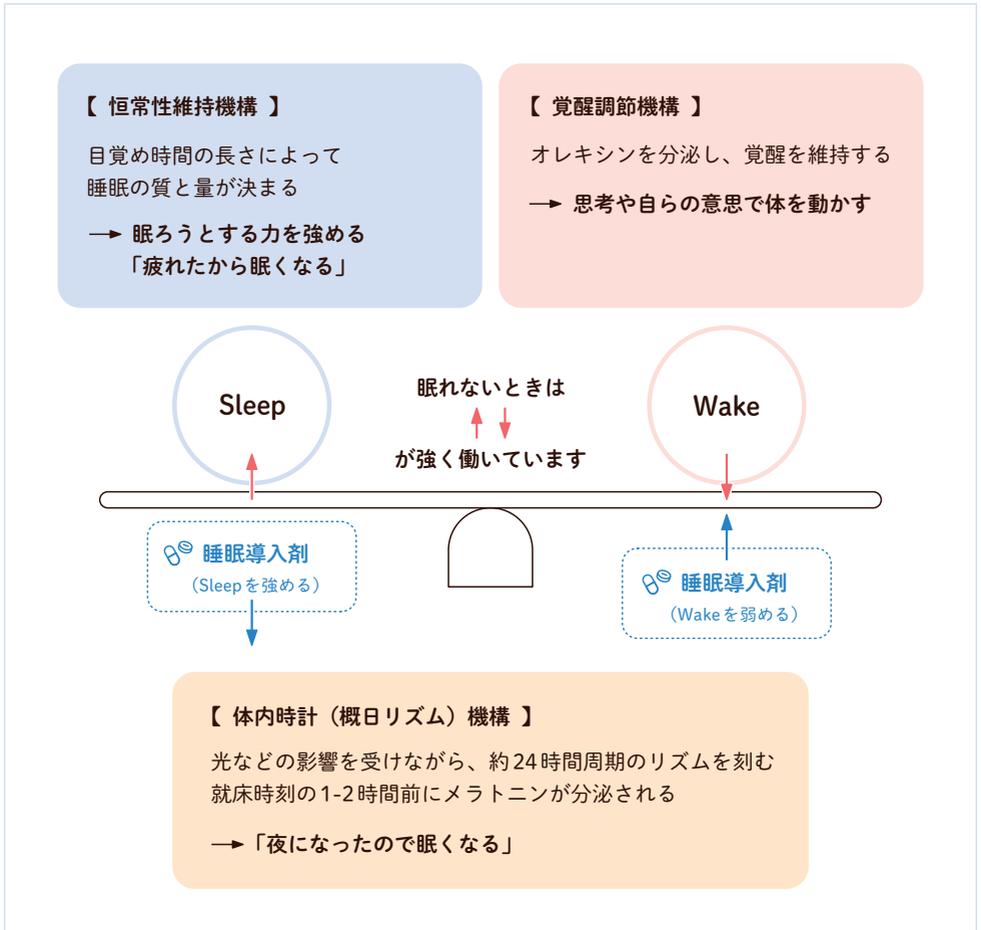
生体リズムの振幅が弱くなり、
「眠る力」が低下したときは、
一時的に睡眠導入剤の力を借ります。

※自己判断で飲んだり飲まなかったりはいけません。

薬が効かず、睡眠が改善せず、
だらだらと飲み続けることになるかも…。

眠りと目覚めのメカニズム

疲労による「睡眠欲求 (Sleep)」と体内時計に指示された「覚醒力 (Wake)」のバランスで睡眠リズムは作られます。



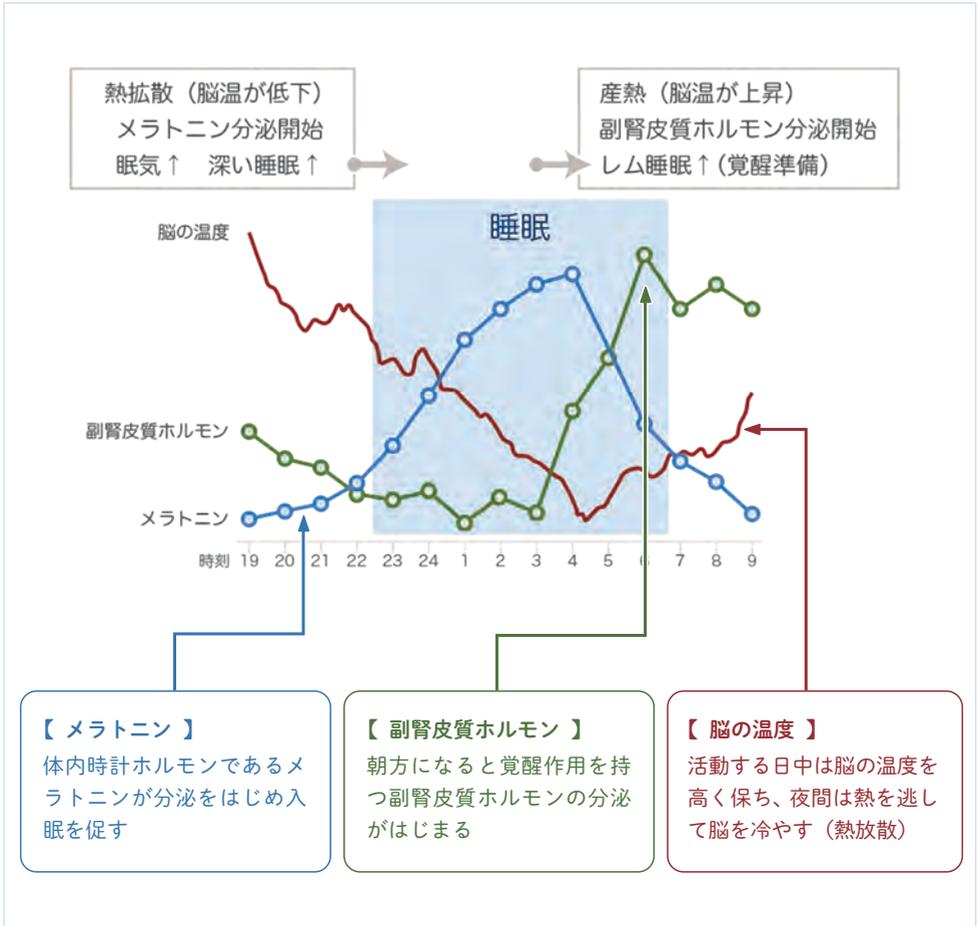
睡眠導入剤には服用することにより、Sleepを強めるまたはWakeを弱める作用があります。

※ 睡眠導入剤の種類によって作用が異なります。

医師と相談して適切な薬剤を活用することで、より良い眠りが得られることもあります。

睡眠を維持させる生体機能

生体機能が総動員され睡眠と覚醒のリズムが調整されます。



夜更かしや寝だめをしていると、体内時計と実際の生活リズムにズレが生じ、時差ボケと同じような症状が出るなど心身の健康を損なう恐れがあります。

眠りを助ける薬

睡眠導入剤について知り、適切な服用で「眠る力」を取り戻しましょう。

脳の機能を 低下させて眠る

大脳辺縁系や脳幹網様体の神経活動を抑え、催眠作用をもたらす。疲れきって眠るような感覚に近い。

非ベンゾジアゼピン系

- ・ マイスリー（ゾルピデム）
- ・ ルネスタ（エスゾピクロン）

ベンゾジアゼピン系

- ・ デパス（エチゾラム）
- ・ ハルシオン（トリアゾラム）など

自然な眠気を 強くして眠る

睡眠・覚醒の周期に関係する生理的な物質の働きに作用する。効果のあわれかたに個人差が出やすい。

メラトニン受容体作動系

- ・ ロゼレム（ラメルテオン）

オレキシン受容体拮抗薬

- ・ ベルソムラ（スボレキサント）

最近では、デパス（エチゾラム）などのベンゾジアゼピン系睡眠薬は中高年において副作用（眠気、だるさ、ふらつき・転倒、めまいなど）のリスクが高く、推奨されないとされています。それに代わって自然な眠気を強くするタイプの睡眠薬が多く用いられるようになってきました。

POINT

**睡眠薬は副作用や依存性などのリスクと
服薬による利益のバランスを考えて処方されます。
主治医の指示通りに服薬しましょう。**

睡眠薬は危ない？



やめられなくなったら
どうしよう…

現在用いられている大部分の睡眠薬には強い依存性はありません。医師の指示通りに服用して症状を改善させることを最優先にしましょう。



徐々に効かなくなって
量が増えるんじゃないか…

睡眠薬の中には効果が減弱しやすいものもありますが、医師はあなたの睡眠の状態を考慮し、睡眠が十分とれるよう最も適切と考えられる睡眠薬を処方しています。自分の判断で睡眠薬を飲む量を変えることは副作用を強める危険があります。もし睡眠薬の効果が弱くなってきたと感じたら、必ず主治医に相談しましょう。

かつては副作用の強い睡眠薬もありましたが、
現在用いられている睡眠薬は
安全性が高いことが確かめられています。

睡眠改善のまとめ

これまでに紹介した睡眠改善の工夫について

まとめると以下ようになります。

できることから始めてみましょう。



良質な睡眠を目指す

▶ 大事な3つのポイント … p09

- ・ 眠くなってから就床し起きる時間をそろえる
- ・ 布団は寝るためだけに使い、寝スマホや寝読書は厳禁
- ・ 昼間に動き、体温を上げる



それでも眠れないときは…

▶ 4つの「眠れない」を知る … p05

- ・ 入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害

▶ 眠れなくなったら試すこと … p10

- ・ 入眠トリガー
- ・ 眠りに入りやすくする匂いを使う
- ・ 専門家にかかる
- ・ 睡眠導入剤を使う



睡眠薬について知る

▶ 睡眠導入剤の種類 … p13

▶ 睡眠導入剤の安全性 … p14

!! 良質な睡眠で心身の疲労を回復!!

