

明治安田生命

みんなの
健活
プロジェクト

人生100年時代！

くらしに役立つ

睡眠と健康の

知恵袋

本日の流れ

■ 睡眠とは

.....

■ 睡眠について正しい知識を「知る」

.....

■ よりよい睡眠をとるための方法を「実践する」

.....

■ ご自身にとってのよい睡眠を「実感」する

.....

睡眠とは

● 睡眠の位置づけ

眠らない生物はいるでしょうか？



魚類



両生類



爬虫類



鳥類



哺乳類

野生の生物にとって眠っている間は、生存への大きなリスクです

● 睡眠の重要性



イルカ



渡り鳥

眠ることは**リスク**ですが、眠らない生物はいません。
睡眠は**生存**するための**どうしても必要な行為**です。

わたしたち「人間」はどうでしょうか

最近よく眠れていますか？



令和時代の睡眠

こんな睡眠のお悩みありませんか？

夜、眠りたくても
なかなか眠れない

夜中によく
目が覚める

朝早く目が覚めて
もう一度眠れない



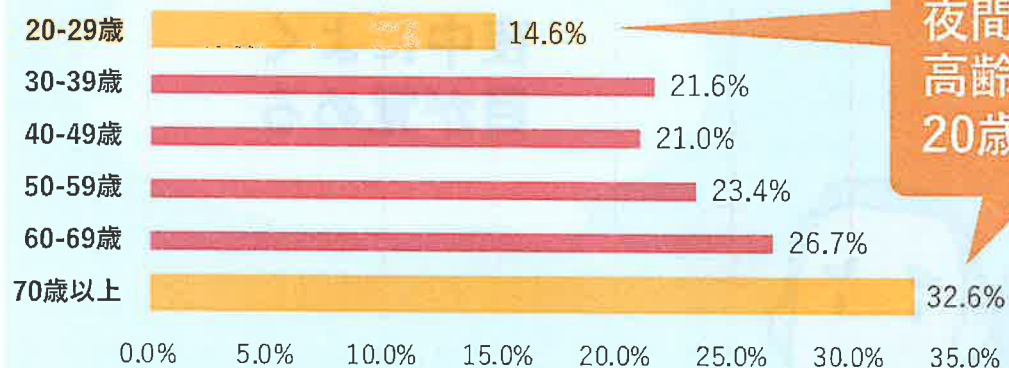
熟睡した感じが
しない

多くの方が睡眠の悩みを抱えています

年齢と睡眠

睡眠の悩みは、年齢を経るにつれて増えていきます

夜間に目が覚めて困った

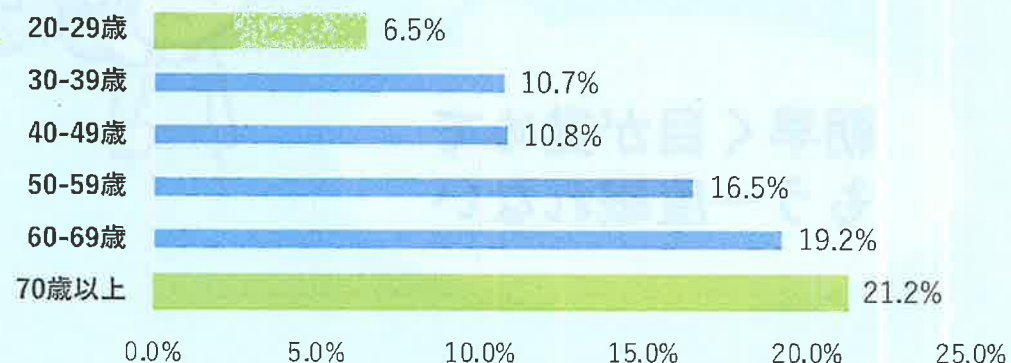


夜間に目が覚める
高齢者は
20歳代の約2倍



起きようとする時刻よりも早く目が覚めた

朝早く目が覚める
高齢者は
20歳代の約3倍



厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」を基に作成

今のご自身に最適な睡眠を考えることが重要です

セミナーを通して

I.

睡眠についての
正しい知識を
「知る」

II.

よい睡眠をとる
ための方法を
「実践する」

III.

ご自身にとっての
よい睡眠を
「実感する」

ご自身に最適な「睡眠」を考える機会に！

よい睡眠をとるための3つのステップ

I.

睡眠についての
正しい知識を
「知る」

II.

よい睡眠をとる
ための方法を
「実践する」

III.

ご自身にとっての
よい睡眠を
「実感する」

まず、知ることからスタートしましょう

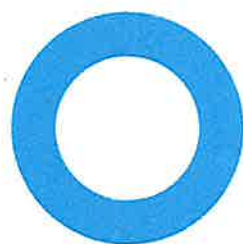


睡眠 あるあるクイズ

S E A R C H

質問 1

眠れないときに
ヒツジを数えると眠れるようになる？



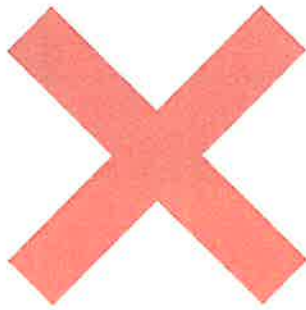
ヒツジを数えると
眠れる



ヒツジを数えても
眠れない

答えは・・・

答え



ヒツジを数えても
眠れない



英語の「Sheep」は
発音するときに深い呼吸をするため
効果がありますが
日本語の「ヒツジ」では意味がないと
言われています

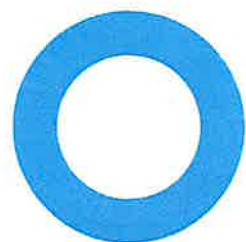


眠る前は**深い呼吸**を意識して
リラックスしましょう！！

第2問は、体温に関する質問です

質問 2

靴下をはいて寝るとよく眠れる？



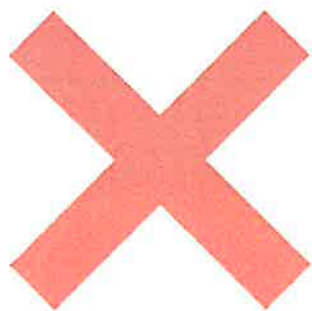
靴下をはいて
寝た方がよい



靴下をはいて
寝ない方がよい

答えは・・・

答え



靴下をはいて
寝ない方がよい



深部体温（身体の内側の温度）が
下がる時に眠りにつきやすくなります



深部体温は、手足から熱を
放熱することで下がっていきます



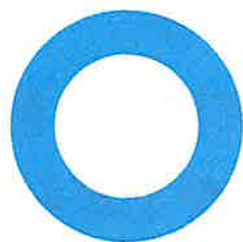
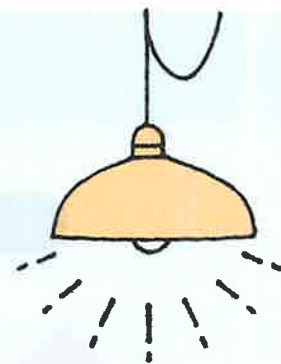
靴下をはいて寝ると熱がこもり
深部体温が下がらず、
眠りの質を下げる可能性があります

起きている間は靴下をはき、
寝る前に脱ぎましょう！

第3問は、明るさに関する質問です

質問 3

豆電球をつけて眠るとよい？



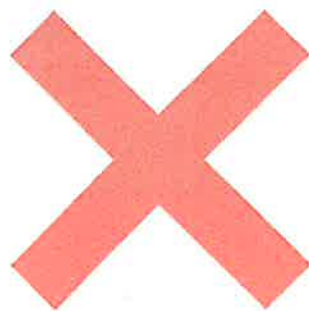
豆電球くらいは
つけておくとよい



豆電球も
つけない方がよい

答えは・・・

答え



豆電球も
つけない方がよい



睡眠ホルモンの「メラトニン」は
暗い方が分泌されやすくなります

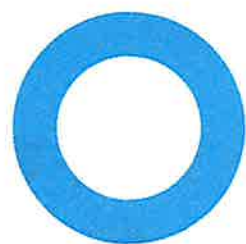


フットライト等
目に直接入らない灯りを
使いましょう！

第4問は、夢に関する質問です

質問 4

夢を見るのは眠りが浅いので良くない？



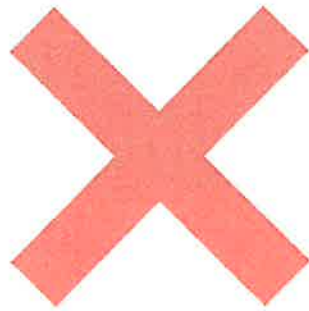
夢を見るのは
よくない



夢を見るのは
よい

答えは・・・

答え



夢を見るのは
よい



睡眠には
「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があり、
レム睡眠中に夢を見やすくなります



レム睡眠中に
「記憶の整理」が行なわれます



自身では抱えきれない
情報量やストレスを
眠って夢を見ることで整理しています

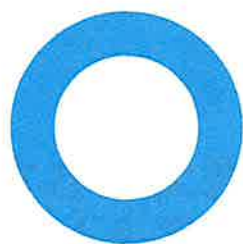
レム睡眠
脳が活発に活動していて、
記憶の整理や定着など
「心の休息」が行なわれている

ノンレム睡眠
脳は休息していて
「脳や身体の休息」が
行なわれている

最後は、睡眠時間についての質問です

質問 5

睡眠のゴールデンタイムは22時～2時なので、
その時間帯には眠っていた方がよい？



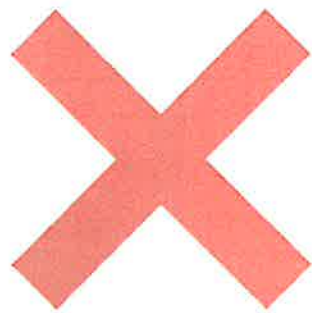
22時～2時に
眠っていた方がよい



22時～2時に
眠っている必要はない

答えは・・・

答え



22時～2時に
眠っている必要はない



睡眠中に分泌される成長ホルモンは
疲労回復等の役割を果たし、
美容にも効果があります

成長ホルモンは
睡眠の前半3時間に多く出ます

睡眠の前半3時間の
質をよくしましょう

(22時～2時の時間帯である必要はありません)

【前半3時間の睡眠の質を良くする方法】

- ① その時間帯の光・同居人の音は遮る
- ② 夕方以降のお昼寝・うたた寝はしない

何問正解しましたか？

睡眠は少しの工夫で変わります！

まずは睡眠についての
「正しい」知識を
身につけましょう！



現実のわたしたちはどうでしょうか



年齢と睡眠時間

睡眠は年齢を経るととともに短く浅くなるので
過去や他人と比べるのではなく
今の自分に最適な睡眠を見つけることが重要です



年齢とともに睡眠時間が短くなるのは？

● 睡眠時間が短くなる理由

2つの理由で睡眠時間は短くなりますが、
自然な老化現象なので心配する必要はありません

① 必要な睡眠量が減少

- ・ 基礎代謝が低い
- ・ 日中の活動量が低下



② 睡眠が浅くなることで実質の睡眠時間が減少

- ・ 深い睡眠が減り、同じ深さでも若年者よりも
小さな刺激で目が覚める



他にも眠れなくなる原因はあるのでしょうか

● 眠れない原因

眠れない原因はさまざまです

一例をあげると・・・

- ・ メリハリのない日常生活
- ・ ストレスへの対処困難
- ・ 退職・死別・独居などの社会的要因
- ・ 痛みなどの身体的要因

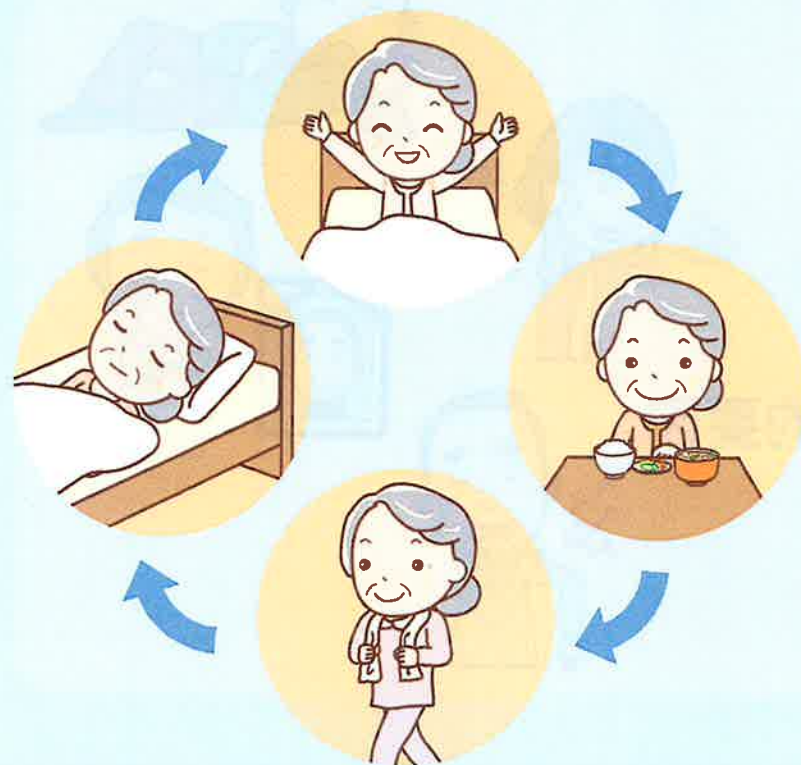


「よい眠り」をとるためには？



「よい眠り」をとる方法

生活リズム を整える



睡眠環境 を整える



体内時計は

- ・ 約24時間の周期でリズムを刻む
- ・ 睡眠のタイミングを調節する
- ・ 自分の意思ではコントロールできない



体内時計を整えると

起きるべき時間にスッキリ起き、眠るべき時間に眠くなります



体内時計を整えるためには、規則正しい生活リズムが重要です

人によって体内時計に違いはあるのでしょうか

● 朝型と夜型

朝型・夜型とは・・・

- ・人にはそれぞれ目覚めやすい時間帯、眠りにつきやすい時間帯がある
- ・その時間帯は体内時計をコントロールする遺伝子の数で決まる
- ・遺伝子によるので、得意・不得意ではなく、生まれつきのもの



朝型夜型スコア：国立医療研究センターが一般成人1,170人を対象に行なった調査結果。Momingness-Eveningness Questionnaire (MEQ;朝型・夜型質問票) と呼ばれる質問票を用いてスコアを算出し、「朝型」「夜型」「中間型」などに分類した。

出典：National Geographic

ご自身の睡眠タイプをご存じですか

● 人それぞれの睡眠タイプ

あなたの睡眠タイプは？



ヒバリタイプ
(朝型)



ハチドリタイプ
(中間型)



フクロウタイプ
(夜型)

4つの質問にお答えください

● あなたの睡眠タイプ

あなたの睡眠タイプを知るために、
4つのチェック項目の当てはまる回答を点数化してみましょう！

$$\begin{array}{|c|} \hline 1\text{問目} \\ \hline \text{X点} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 2\text{問目} \\ \hline \text{X点} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 3\text{問目} \\ \hline \text{X点} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline 4\text{問目} \\ \hline \text{X点} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{合計} \\ \hline \bigcirc \text{点} \\ \hline \end{array}$$



睡眠タイプを判定



最初のチェックは、ゆっくりできる夜についてです

チェック1

翌日、特に予定がなく、ゆっくり
できる夜どのように過ごしますか？



自然に毎日同じ時刻に寝て起きる

➡ -1点

いつもより早く寝る（就寝時刻を前倒し）

起きる時間はいつもと同じ時刻なので、睡眠時間が長くなる

➡ -1点

早く寝ようと思っても眠気が来ないので

寝入る時刻はいつもと一緒か遅め

遅く起きるので睡眠時間は長くなる

➡ 3点

次は、睡眠時間が短い時についてです

チェック2

いつもより睡眠時間が短かった日の朝、
あなたはどの状態に近いですか？



難なく起きられる

起きようと思っていた時間ぴったりか、
それより前に起きてしまう

➡ -1点

問題無く起きられるけど、寝起きは体がだるく、
完全に目が覚めるまで少し時間がかかる

➡ 0点

朝やることが無かったら
予定よりも遅く起きてしまう
その後の二度寝もしようと思えばできる

➡ 1点

3 問目は、朝食についてです

チェック3

朝食はどうしていますか？



朝起きたら、
すぐお腹が空いて朝食を食べたくなる

➡ -1点

朝起きた直後はあまり食べたくないが、
何となくいつも食べる

➡ 0点

朝食はスキップ
食べようと思っても起床直後には食べられない

➡ 1点

最後に、活動についてです

チェック4

活動しやすい時間帯はいつですか？



朝一

- ・ 家族が起きる前にできる用事は済ませてしまう
- ・ 早朝の運動も天気が良ければ毎日したい

➡ **-1点**

午前中

- ・ 午前中は活動的に過ごしやすい
- ・ 午後は少し眠い日もあるかな

➡ **0点**

夕方過ぎ

- ・ みんなが寝静まった後でもひとりで何かしようと思えば楽にできる

➡ **3点**

4つのチェックを再度確認してみましょう

チェック項目		選択肢①	選択肢②	選択肢③
その1	ゆっくり 寝られる日の夜	毎日同じ時刻に 寝て起きる -1点	いつもより 早く寝る -1点	眠る時間は いつもと一緒か遅め 3点
その2	いつもより睡眠 時間が短かった朝	難なく 起きられる -1点	目覚めるまでに 少し時間かかる 0点	用事ない場合予定よりも 遅く起きてしまう 1点
その3	朝食について	お腹が空いてすぐ 朝食を食べたくなる -1点	何となくいつも 食べてる 0点	朝食は スキップ 1点
その4	活動しやすい 時間帯	朝一 -1点	午前中 0点	夕方過ぎ 3点

4 問の合計点数を出してみましょう

● あなたの睡眠タイプ

合計点数によって、朝型・中間型・夜型の
3タイプに分類できます

-1点以下



ヒバリタイプ
(朝型)

0点～4点



ハチドリタイプ
(中間型)

5点以上



フクロウタイプ
(夜型)

それぞれのタイプを詳しくみてみましょう

● 3つの睡眠タイプの特徴

ご自身のタイプを理解したうえで生活に活かすことが大切です



朝型
ヒバリ
タイプ



中間型
ハチドリ
タイプ



夜型
フクロウ
タイプ

特徴

朝早くから起きて活動し
夕方の日没頃には寝る
(ピークタイム：午前中)

平均的なヒトと
同じような時間に
活動する

日中はあまり活動せず
夜になって動き出す

体内時計

24時間ちょうど
or
短い

24時間ちょうど
or
少し長い

24時間より長い

おすすめ

早寝早起き

生活パターンに合わせて
起床時刻を一定に決める

遅めの就寝・起床で
体内時計を調整

自分の睡眠タイプを理解した上で、もう一度体内時計をみてみましょう

● 体内時計の調節

体内時計

平均周期は24時間10分のため、
調整しないと徐々にずれてしまいます

体内時計を整えると起きるべき時間にスッキリ起き、
眠るべき時間に眠くなります



体内時計を整えるためには、規則正しい生活が重要です



生活習慣について考えてみましょう

● 一日の活動

時間帯別のチェック項目で
ご自身の生活を振り返ってみましょう！

朝



日中



夕方
夜



寝る前



ストレス科学研究 Vol.29 「高齢者の睡眠とヘルスプロモーション」を基に作成

はじめに「朝」についてのチェックです

よい睡眠につながる行動をいくつか実践していますか？

朝



- ✓ ① 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- ✓ ② 起きたら、すぐに布団から出る
- ✓ ③ 朝食は、良く噛みながら毎朝食べる
- ✓ ④ 温かい飲み物をのむ
- ✓ ⑤ 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる

次に「日中」についてのチェックです

よい睡眠につながる行動をいくつか実践していますか？

日中



- ✓ ① できるだけ人と会う
- ✓ ② たくさん歩いて活動的に過ごす
- ✓ ③ 趣味などを楽しむ
- ✓ ④ 昼食後から午後3時の間に30分以内の昼寝をとる
- ✓ ⑤ 1日1回は腹の底から笑うようにする

次に「夕方から夜」にかけてのチェックです

よい睡眠につながる行動をいくつか実践していますか？

夕方 夜



- ✓ ① 夕方に軽い運動や散歩をする
- ✓ ② 夕方以降は居眠りをしない
- ✓ ③ 夕食以降、コーヒー・お茶等を飲まない
- ✓ ④ 眠るためにお酒を飲まない
- ✓ ⑤ ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

最後に「就寝前」についてのチェックです

よい睡眠につながる行動をいくつか実践していますか？

寝る前



- ✓ ① 寝る1時間前に部屋の照明を少し落とす
- ✓ ② 布団の中でテレビやスマホを見たり読書をしてしない
- ✓ ③ 寝る前に、リラックス体操を行なう
- ✓ ④ 寝床で悩み事をしない
- ✓ ⑤ 眠くなってから寝床に入る

20項目のうち、いくつかチェックできましたか？

よい睡眠につながる行動をいくつか実践していますか？

ポイント 1. 課題のある生活習慣を明らかにする

ポイント 2. がんばったら実行できそうな習慣を
目標行動にする



1つでもチェック項目が増える＝課題のある習慣が変わる



他の習慣も徐々に変わっていく



よい睡眠がとれる・血圧低下・QOL（生活の質）の改善

1つでもチェックできる項目を増やしていきましょう

よい睡眠をとるための3つのステップ

I.

睡眠についての
正しい知識を
「知る」

II.

よい睡眠をとる
ための方法を
「実践する」

III.

ご自身にとっての
よい睡眠を
「実感する」

さあ実践です！「光」の活用法を考えてみます

「光」を効果的に
活用しましょう！



● 光と体内時計

朝の光で体内時計をリセットしましょう

- ・ 光の刺激は目の網膜を通して脳に届くので、太陽の方に目を向ける
(ただし直視は×ですので、顔の向きを意識しましょう)
- ・ 体内時計をリセットするには、2500ルクス以上の光を1分浴びる
(個人差あり)



単位：ルクス

- ・ 午前中のうちに30分以上浴びると、
睡眠中のメラトニンという
ホルモン分泌を促し、
夜ぐっすり眠れることにつながる



メラトニンとは？
別名「睡眠ホルモン」といわれ、
睡眠を促すホルモンで、
光によって分泌が影響される。



よい睡眠には光の「色」にも注意が必要です



「青」と「オレンジ」

睡眠の質に影響するホルモン「メラトニン」は
光に強い影響を受けるので、
時間帯に応じて光を使いわけましょう！



起きるとき→ **青**



起床時に日光が
でていなかったら
蛍光灯の光を
浴びましょう！



寝るとき→ **オレンジ**



寝る1時間前から
部屋の照明を
暖色系にし照度を
落としましょう！

光を意識するためには・・・



カーテンの活用

寝起きをよくするために、光を意識し、
カーテンを活用しましょう



光に敏感・早く目が覚める方



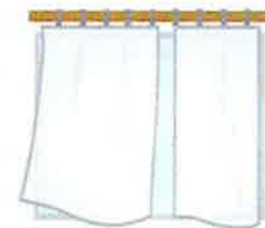
- ・ 遮光カーテンを使う



寝起きが悪い方



- ・ レースのカーテンだけで寝る
- ・ 朝日が差し込むように少し隙間を開けて寝る



次に、「食事」について考えてみましょう