

みんなの
健活
プロジェクト

明治安田生命

人生100年時代!

よい睡眠 とれていますか?

ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!

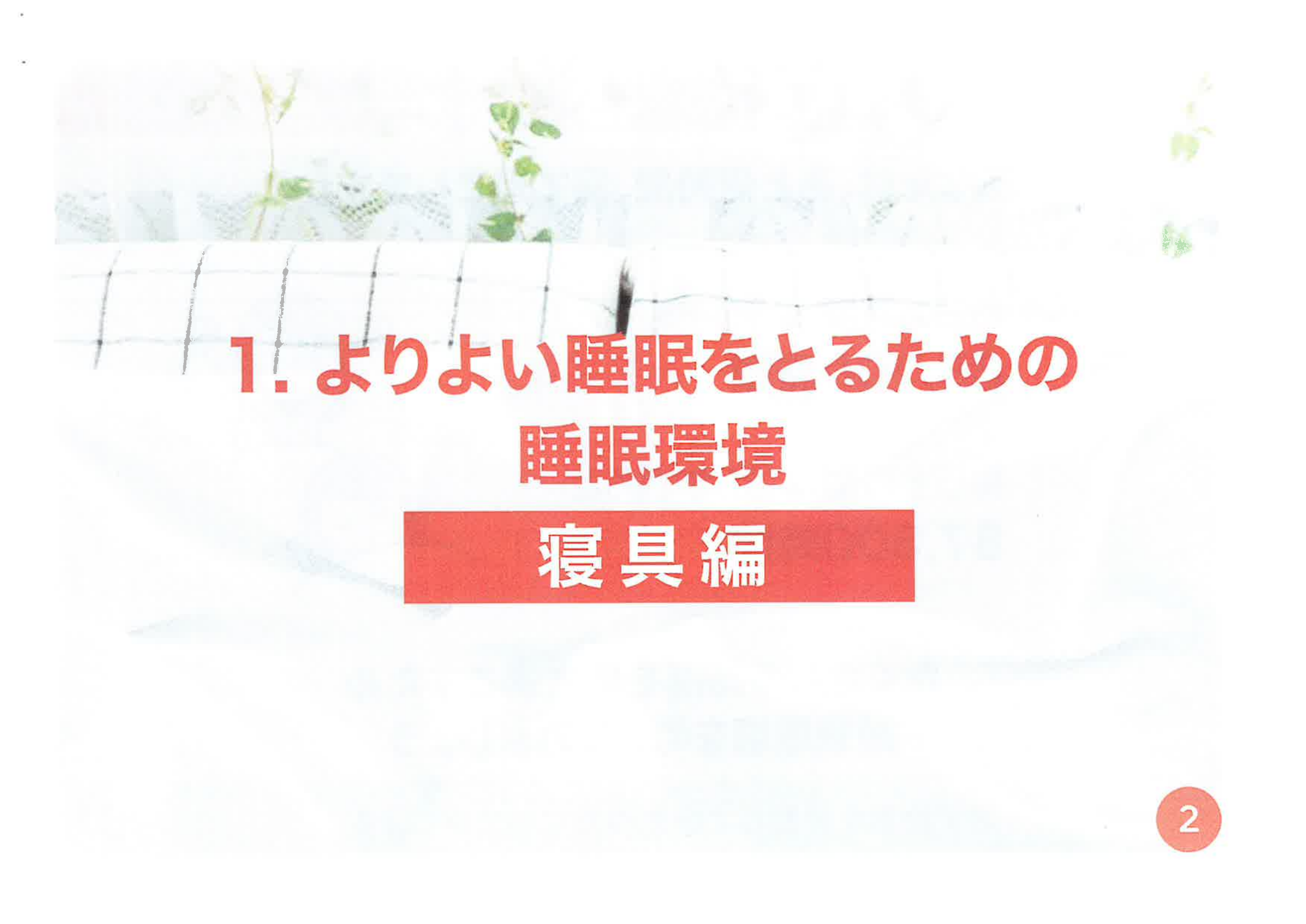
本日の内容

1. よりよい睡眠をとるための睡眠環境(寝具編)

2. よりよい睡眠をとるための睡眠環境(寝室環境編)

3. 睡眠お悩み別解決方法

- ・夜中に目が覚める・なかなか寝つけない
- ・朝早く起きてしまう・いびき・歯ぎしり



1. よりよい睡眠をとるための 睡眠環境

寝具編

● 30年間の睡眠の場合

あなたは、あと何時間、寝て過ごしますか？

毎日6時間 × 30年寝ると…

65,700時間 (=7.5年)

毎日8時間 × 30年寝ると…

87,600時間 (=10年)



たくさんの時間を寝て過ごすため
睡眠環境を考えてみましょう

まず寝具を見直して睡眠環境を整えましょう

● 寝具の条件

よりよい眠りのために必要な寝具の条件

① 保温性・吸湿性・放湿性

・睡眠中は体温が下がる

➡ **保温性が必要**

・深い眠りを保つために体内から
放熱し体温を下げるので汗をかく

➡ **吸湿性・放湿性が必要**



② 良い寝姿勢

・立ち姿勢に近く、身体への負担が少ない姿勢を保つ

枕があっているかを確認しましょう

● 枕のチェック

あなたの枕はありますか？

枕があっていないと、こんなことが・・・

- ☐ 寝ている途中で、枕を外してしまう
- ☐ 朝起きると、首や肩が凝っている
- ☐ 仰向けで寝ると、首にシワが寄る
- ☐ 横向きばかりで寝ている
- ☐ 枕の上に手をそえる



それぞれの原因をみてみましょう

● 枕のチェック

枕があわない5つの原因

①寝ている途中で、枕を外してしまう

➡ **そもそも、枕がありません**

②朝起きると、首や肩が凝っている

➡ **枕が高い・低い・安定感がないのいずれか**

③仰向けで寝ると、首にシワが寄る

➡ **枕が高すぎます**

④横向きばかりで寝ている

➡ **枕が高すぎます**

⑤枕の上に手をそえる

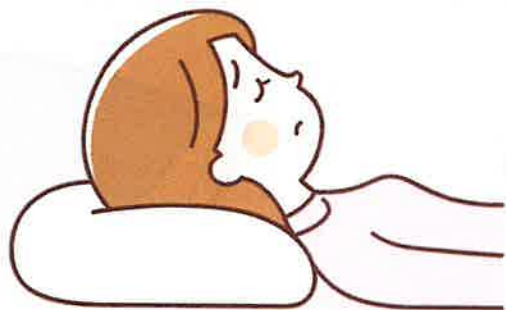
➡ **横向きの時に枕が低い**



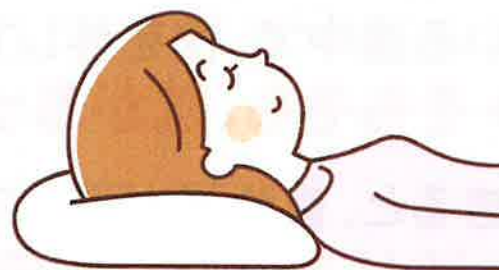
枕選びのポイントをご存じですか？

● 枕選びのポイント

「立っているときの自然な姿勢を保つ」ことが大切です



✕ あっていない



○ あっている

● ご自身で確認できる簡単なチェックポイント

- ☒ 仰向けで楽に呼吸できるか
- ☒ 横向きでも肩の圧迫感がないか
- ☒ 寝返りしやすいかどうか
- ☒ 体の力が抜けて気持ちいいかどうか

出典：三橋美穂著「驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100」を基に作成

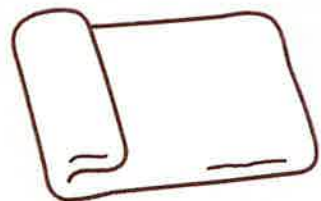
身近なもので枕は作れます！

● バスタオル枕

バスタオル枕をつくってみましょう！

バスタオル3～4枚を使います

- ① 1枚を4つに折り
手前を10cmたたむ



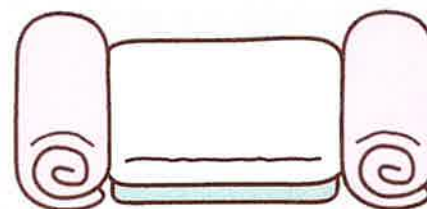
- ② 折りたたんだ部分が内側に入るように、半分に折る



- ③ 低ければ、平らにたたんだタオルを下に重ねる



- ④ 筒状に丸めたバスタオルを中央より高くなるように左右に置く



出典：三橋美穂著「驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100」を基に作成

敷布団・マットレス選びも重要です

● 敷布団・マットレス選び

敷布団・マットレス選びのポイントは 「体圧分散できるか」「寝返りがしやすいか」です

理想は腰のS字カーブのすきまが2～3cm



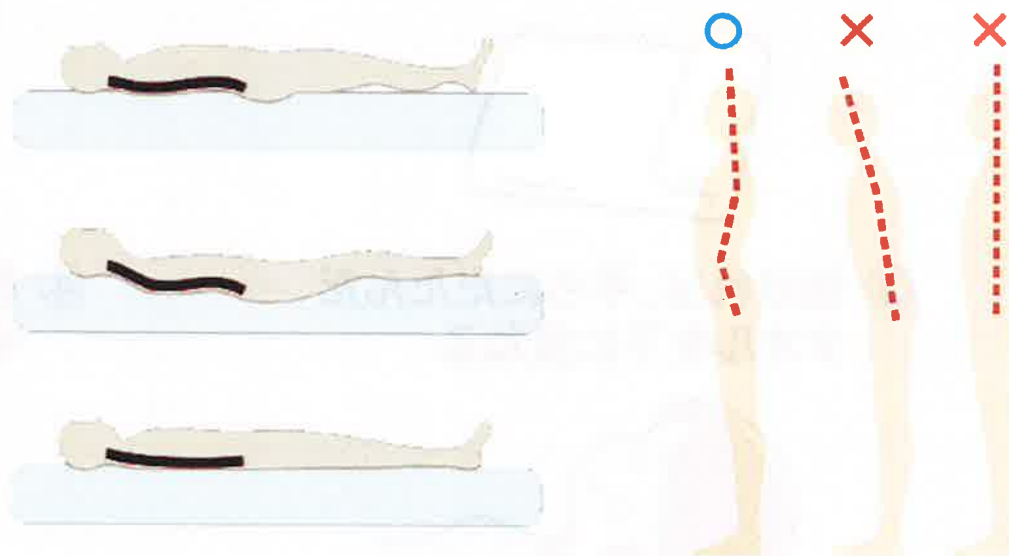
正しい寝姿勢は、背骨の
曲がり幅が立った状態の
約半分、2-3cmの時です。



柔らかすぎると、背骨が
曲がり過ぎ、寝返りが多
くなります。



硬すぎると、体圧※を感じ
やすく、寝心地が悪くな
ります。



※体圧とは・・・ 身体にかかる圧力のことで、分散できないことで身体の出っ張った部分に無理な力がかかります

出典：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

続いて掛け布団選びのポイントです

● 掛け布団選び

掛け布団選びのポイントは、
「保温性」「吸湿性・放湿性」です

睡眠中は体温が下がる

- ➡ 過剰な放熱による低体温を防ぐ「保温性」
- ➡ 寝ている間にかく汗を吸収し透過する「吸湿性・放湿性」



寝返りしやすくする

- ➡ 「軽くてフィット感」があるもの



寝具は定期的に交換が必要です

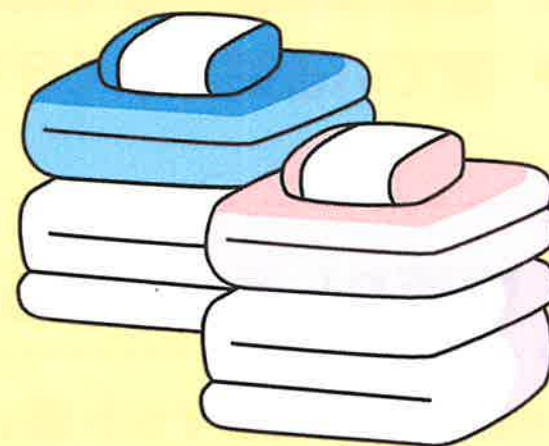
● 寝具の寿命

寝具にはそれぞれの役目に応じて、
交換時期が異なりますので、
定期的なメンテナンスが大切です！

マットレス：7～10年

敷布団：3～5年

枕：1～5年



出典：三橋美穂著「驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100」を基に作成

寝具を長持ちさせるためのポイントがあります

● 寝具を長持ちさせる

寝具を長持ちさせるためのポイント

寝具は湿気を含んだままだと、へたりやすくなるのでよく干しましょう

敷布団・ベッドパッド:週に1回は天日干し

➡ 湿気がたまりやすい

枕カバー:3日に1回は交換

➡ 汗や皮脂の汚れで雑菌が多い

シーツ:1～2週に1回は交換

➡ 汗や皮脂の汚れで雑菌が多い



次に寝室環境を見直しましょう

A photograph of a bedroom. In the foreground, a bed with white linens is visible. To the left, a wooden desk holds a lamp and some papers. The background shows a wall with a light-colored pattern and a window with curtains.

2. 睡眠環境を整える 寝室環境編

● 寝室の温度と湿度

「温度・湿度は低すぎも高すぎも ✕ 」
「時期ごとにご自身が快適で心地よい環境に」

夏

温度28℃以下、湿度40～60%

熱中症のリスクもあるのでエアコンも活用する

(エアコンに抵抗のある方は、寝る1時間前～就寝後3時間程度のタイマー設定もオススメ!)



冬

温度18℃以上、湿度50%以上

空気が乾燥しやすいので加湿器なども活用する

(寝る前に布団の中を湯たんぽや布団乾燥機で温めておくのも GOOD !)



筋肉量で感じ方が違います

● 筋肉量の違い

同じ環境でも、
筋肉量が多い人は暑く、少ない人は寒く感じる
夫婦で寝ている場合は・・・

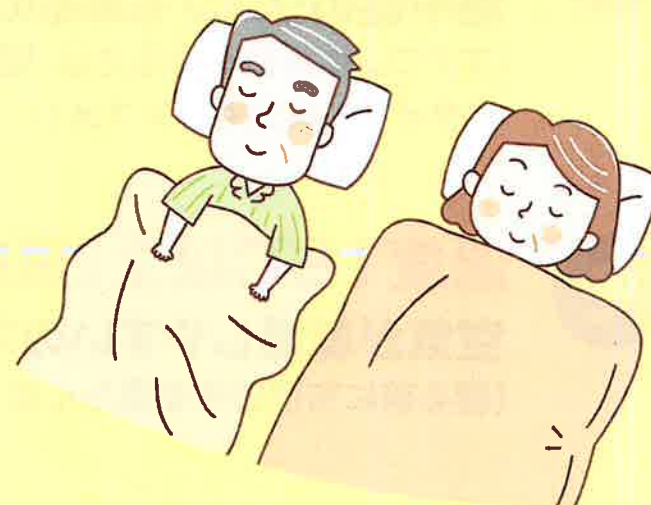
暑

暑がりの方の
掛布団を薄くする
着衣量を減らす



寒

寒がりの方の
掛布団を厚くする
着衣量を増やす



睡眠中の“音”も重要です

● 睡眠と音

眠っている間も、周囲の音を認識し、脳で情報処理をする

➡ 周囲の雑音を少なくすることが快眠につながります

「快眠には40dBA以下が望ましい、50dBA以上は睡眠を阻害」

40dBA以下



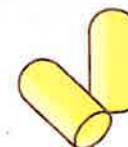
- 図書館
- 木の葉が触れ合う音

50dBA以上



- 換気扇
- 家庭用クーラーの室外機の音
- TVや洗濯機などの生活機器の音

できる限り身の回りの生活音を遮断する
難しい場合は、耳栓の活用もオススメ!



寝室環境の“空間”にも気を付けましょう

● 寝室の空間づくり

リラックスできて 居心地のよい環境をつくりましょう

できる限り睡眠に関係のないものは置かない

- ➡ 目から情報を収集する
- ➡ 寝室＝眠るための場所と脳にインプット

安心・快適に眠れる環境にする

- ➡ 頭は入り口から遠く、家具の配置も重要
- ➡ エアコンの風が直接当たらないようにする



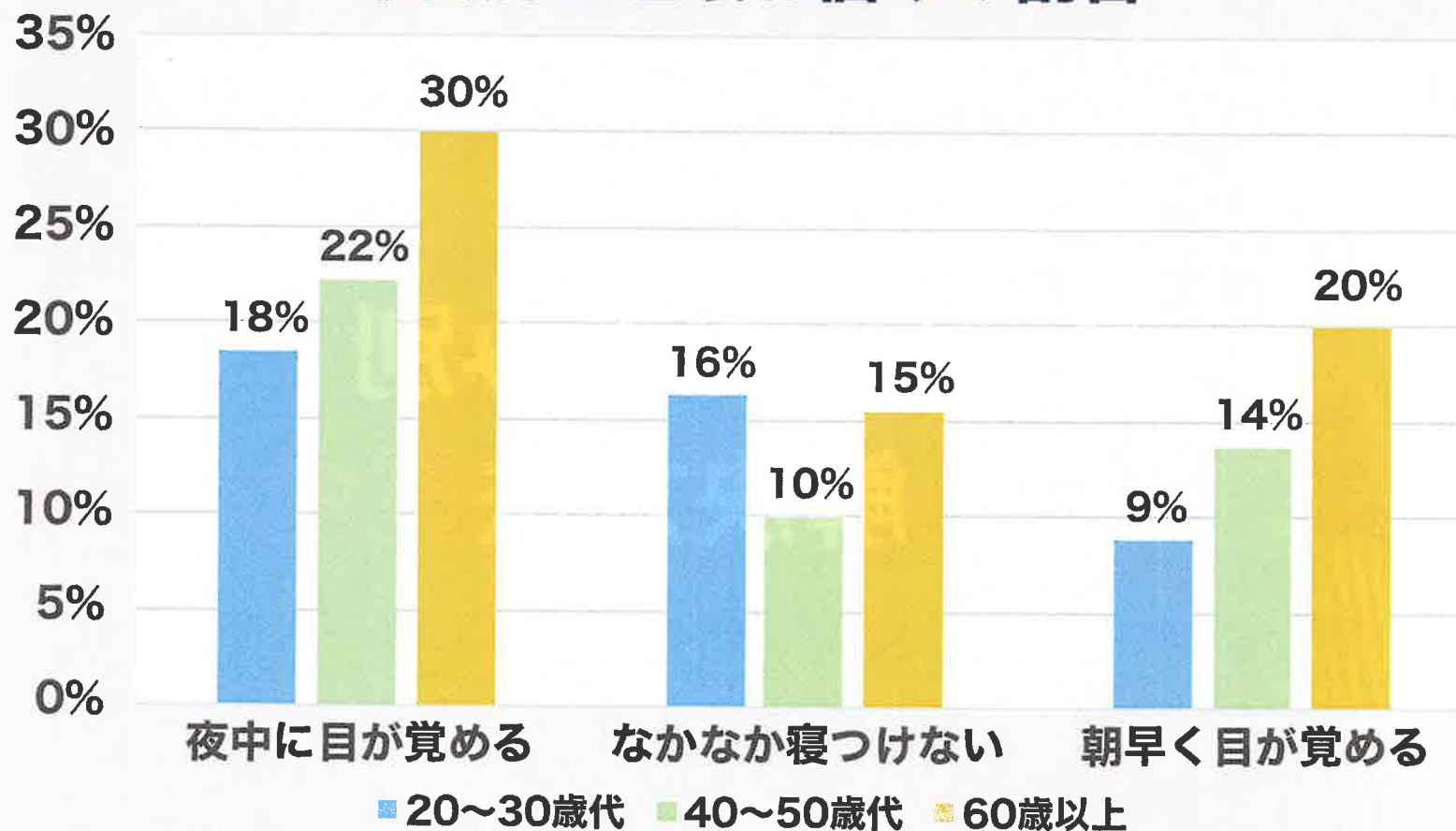
良い睡眠のために環境を整えていきましょう

A person wearing a long-sleeved, button-down shirt and matching pants with vertical black and white stripes. They are standing against a dark blue, textured background. Their right hand is on their left shoulder, and their left hand is on their hip.

3. 睡眠お悩み別 解決方法

● 睡眠の悩みについて

年代別の睡眠お悩みの割合



出典：厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」を基に作成

なぜ夜中に目が覚めてしまうのでしょうか

お悩み 1



夜中に目が覚めてしまう

● お悩み① 夜中に目が覚めてしまう

夜中に目が覚めてしまう原因

その1 トイレ

➡ 尿意により目が覚めてしまう

その2 アルコール

➡ 寝つきはよくなるが、眠りが浅くなる

その3 夜中に目が覚めた時の習慣

➡ 脳に間違った記憶をつくる

その4 周りの音、寝室温度

➡ 覚醒を促す刺激になる



夜中になぜトイレに行きたくなるのでしょうか

● 夜中に目が覚めてしまう原因

その1 トイレ

夜中にトイレが増える原因・対策

1. 加齢 (膀胱の筋肉成分の減少、腎臓機能の低下)

➡ ある程度は仕方がないものです

2. 足のむくみ (寝ることで足にたまっていた水が上半身に移動し 余分な水分を尿として排出しようとする)

➡ 定期的な運動やストレッチをする

3. お腹の冷え (余分な水分を身体の外に排出しようとする)

➡ 腹巻きがオススメ

4. 水分をとるタイミング (水分補給後約6時間で尿となり、一定量 が膀胱にたまると尿意が発生する)

➡ 夕食以降は水分をとりすぎない(1日全体に必要な水分をとる)
特に、利尿作用の高いカフェインは、夕食以降控える



次にアルコールの摂取のポイントです

● 夜中に目が覚めてしまう原因

その2 アルコール

1. 基本は深酒をしない

➡ 身体はアルコールに順応するので、
寝酒を続けるうちにアルコール量
が増えていく



2. アルコールの前にコップ一杯の水を飲む

➡ 最初に入ってきたものを吸収
しやすいので、水を飲むことで、
アルコールの吸収を弱める



夜中に目が覚めた時の習慣も見直しましょう

● 夜中に目が覚めてしまう原因

その3 夜中に目が覚めた時の習慣

1. 「起きた時に時計を見ない」ことがポイント！

➡ 脳が起きる時間を勘違いして、
その時間帯に起きやすくなる



2. もし見てしまったら、 「今●時だ、あと●時間寝て、●時に起きる！」と 言い聞かせる

➡ 脳に起きる時間を正しく記憶させる



次に寝つけないときの原因と対策を考えましょう

お悩み2

.....
なかなか寝つけない

● お悩み② なかなか寝つけない

なかなか寝つけない原因

その1 自律神経の切替がうまくいかない

➡ 日中メインで働いている交感神経が優位な状態が続くと寝つけない

その2 寝る前の考え事

➡ 脳が睡眠モードになっていないので眠れない

その3 夕方以降のうたた寝

➡ 睡眠圧(起きている時間が長いほど眠る力が溜まる)が溜まっていないので眠れない



自律神経とはなにかご存じでしょうか

● なかなか寝つけない原因

その1 自律神経の切替がうまくいかない

自律神経とは

- ➡ 交感神経と副交感神経で成り立つ
- ➡ 起きているときは交感神経、寝るときは副交感神経が優位
- ➡ 交感神経優位から副交感神経優位にスムーズに移行するかで寝つきの良さや熟睡感につながる



交感神経

- ・活動状態
- ・緊張状態
- ・ストレス状態
- ・心拍が早い
- ・呼吸が早い

副交感神経

- ・休息状態
- ・睡眠状態
- ・リラックス状態
- ・消化器官が活発
- ・呼吸が穏やか



自律神経の乱れる原因を知りましょう

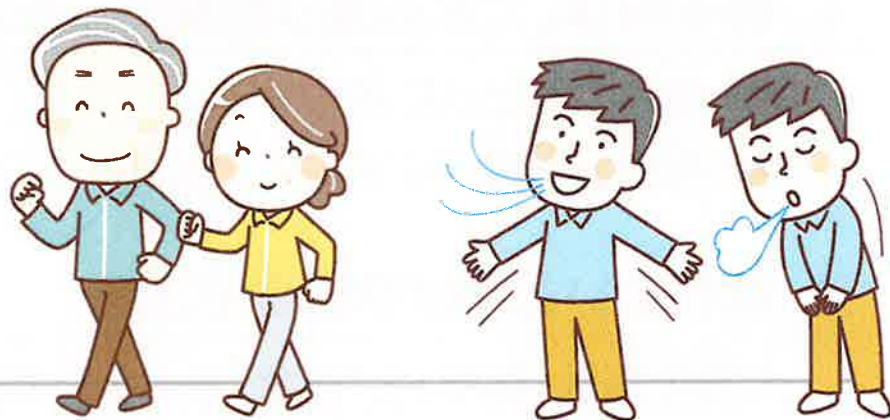
● なかなか寝つけない原因

その1 自律神経の切替がうまくいかない

1. 自律神経が乱れる原因

- ➡ 生活リズムの乱れ
- ➡ ストレス

2. 自律神経を整えるには…



定期的な運動

ウォーキングなどの軽めの運動

- ➡ 身体の血流を良くし
リフレッシュ効果あり

深呼吸でリラックス

5秒かけて吸い 8秒かけて吐く

- ➡ 浅く短い呼吸は
交感神経を優位にする

寝る前に考え事をするのは控えましょう

● なかなか寝つけない原因

その2 寝る前の考え事

1. 眠る前は、できる限り昼間あったことを振り返らない

- ➡ 眠ることだけに集中する
- ➡ 脳を睡眠モードに切り替える



2. 眠れないときは布団から出る

人間の脳は「場所」と「行動」をセットで記憶する

- ➡ 眠れないまま布団にしていると布団は眠る場所ではないと脳が誤って記憶をする
- ➡ 30分以上寝つけないときは思い切って布団から出る（音楽や香り、快眠体操などを活用し、リラックス状態にする）
- ➡ 眠気がきてから布団に入る



夕方以降のうたた寝もあまりよくありません

● なかなか寝つけない原因

その3 夕方以降のうたた寝

睡眠圧をしっかり溜める

- ➡ 起きている時間が長ければ長いほど眠気が溜まりよく眠れるようになる
- ➡ 夕方以降のうたた寝や長めの昼寝をしてしまうと…
眠気が溜まる前に寝ることになるのでなかなか寝つけない



次に朝早く目が覚める悩みについて考えましょう

お悩み 3

.....
朝早く目が覚めてしまう

● お悩み③ 朝早く目が覚めてしまう

日中に支障がなければ気にしすぎない

朝早く目が覚めるのは「睡眠リズムが前倒し」になっている

→ 睡眠リズムに作用する光を活用する



午前中の光



午後の光

午前中と午後の光の作用

● お悩み 3 朝早く目が覚めてしまう

午前中の光
睡眠リズムを
早める

➡ 睡眠を促すメラトニンの分泌
タイミングが早くなり、眠気を感じ
るタイミングや起きやすくなるタイ
ミングが早くなる

朝早く目が覚めた時は
日光を浴びないようにする

午後の光
睡眠リズムを
遅らせる

➡ 睡眠を促すメラトニンの分泌
タイミングが遅れ、眠気を感じ
るタイミングや起きやすくなるタイ
ミングが遅くなる

夕方ごろに散歩をして
日光を浴びるようにする

寝ている時のいびきが気になりますか？

その他のお悩み 1

いびき

いびきの原因

主な原因は、空気の通り道である「上気道」が狭くなること

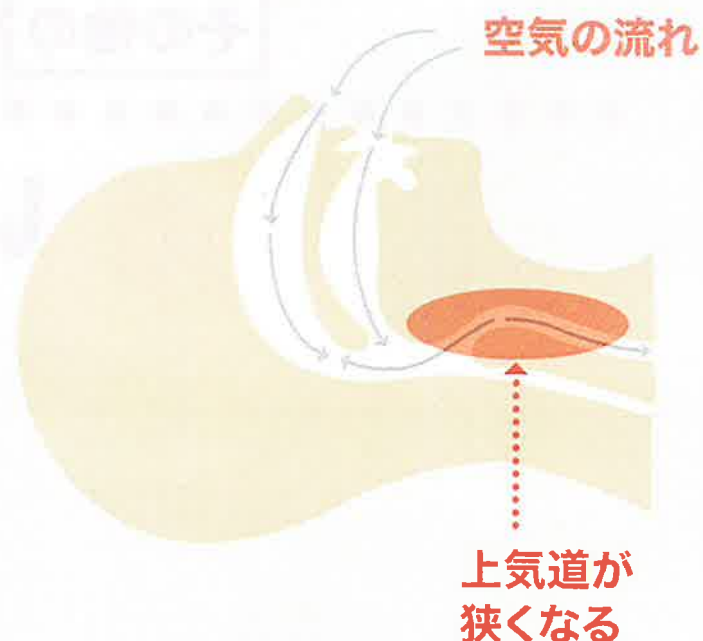
➡ 体内に取り込まれる酸素量が不足し、眠りが浅くなる

慢性的な「いびき」の原因

- ➡ 肥満
- ➡ 加齢による筋力の低下
- ➡ 口呼吸(習慣・鼻づまり)
- ➡ 骨格(顎が小さい・細い)

一時的な「いびき」の原因

- ➡ 悪い寝姿勢
- ➡ 枕があっていない
- ➡ アルコール・薬・たばこ



いびきの解決策を紹介します

寝方

横向きがポイント おススメは「シムズの姿勢※」
上側の右足は曲げて前に出し下側の左腕は背中側に、
上側の右腕は軽く曲げて胸側に



※シムズの姿勢とは・・・

リラックスできる姿勢として、応急処置の際に気道を確保するためや妊娠中に楽に過ごすために主に用いられる姿勢です

➡ 横向きに寝ることで、舌が落ち込むことがなく、気道が確保でき、いびきをかきにくくなります

出典：三橋美穂著「驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100」を基に作成

● いびきが深刻な場合

「睡眠時無呼吸症候群」の可能性も

眠っている間に呼吸が止まる病気
(10秒以上の無呼吸が一晩に30回以上
もしくは1時間に5回以上ある状態)



➡ 昼間の眠気と、夜間の長時間の酸欠状態により、
高血圧や、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなる



症状が気になる方は、
専門病院を受診しましょう

睡眠時無呼吸症候群を日ごろからチェックしましょう

● 睡眠時無呼吸症候群のセルフチェック

3つ以上あてはまる方は要注意！

- ☒ いびきが大きいと言われる
- ☒ 朝までいびきがつづく
- ☒ 夜中に何度も目が覚めたり、よくトイレに行く
- ☒ 寝苦しいことが多い
- ☒ 寝起きが悪い、すっきり起きられない
- ☒ 起床時に頭痛がある
- ☒ 睡眠時間は十分なのに、日中眠気がある
- ☒ 運転中など重要な時でも眠くなることがある
- ☒ よく寝ているつもりでも疲れがとれない
- ☒ 生活習慣病がある



出典：一般財団法人 運輸・交通SAS対策支援センター

睡眠中の歯ぎしりで悩んでいませんか？

その他のお悩み 2

歯ぎしり

睡眠中の歯ぎしりの原因

- ・ 原因は、明確にはなっていないが、飲酒・喫煙などの生活習慣やストレスなど様々な要因が絡み合っている
- ・ 歯が欠けたり、すり減ったりすることで、虫歯や歯周病、顎関節症につながったり、首や肩に力が入り痛みが発生する

「歯ぎしり」の対策

➡ マウスピースをつくる(歯を保護する)

➡ 自分にあった枕を使う

(枕が高いと奥歯がくつき歯ぎしりが起こりやすくなる)

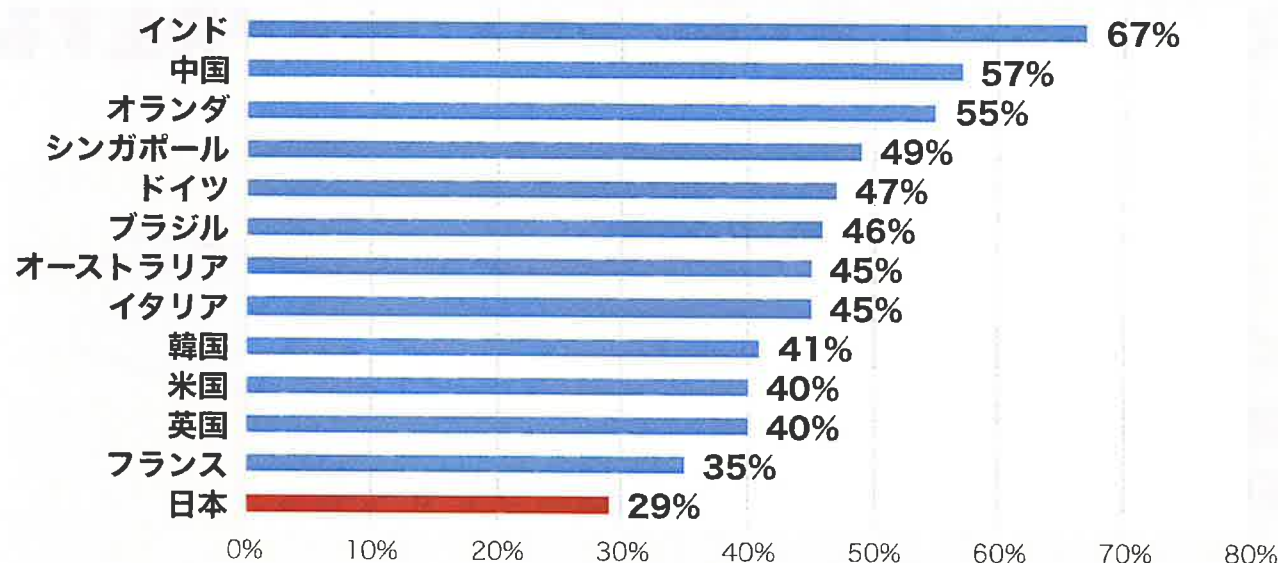


睡眠に悩みを抱えている方は多くいらっしゃいます

● 睡眠に悩みを抱える人口

世界13カ国・1万3千人の調査で、 日本人の睡眠満足度は最下位

世界各国の睡眠満足度



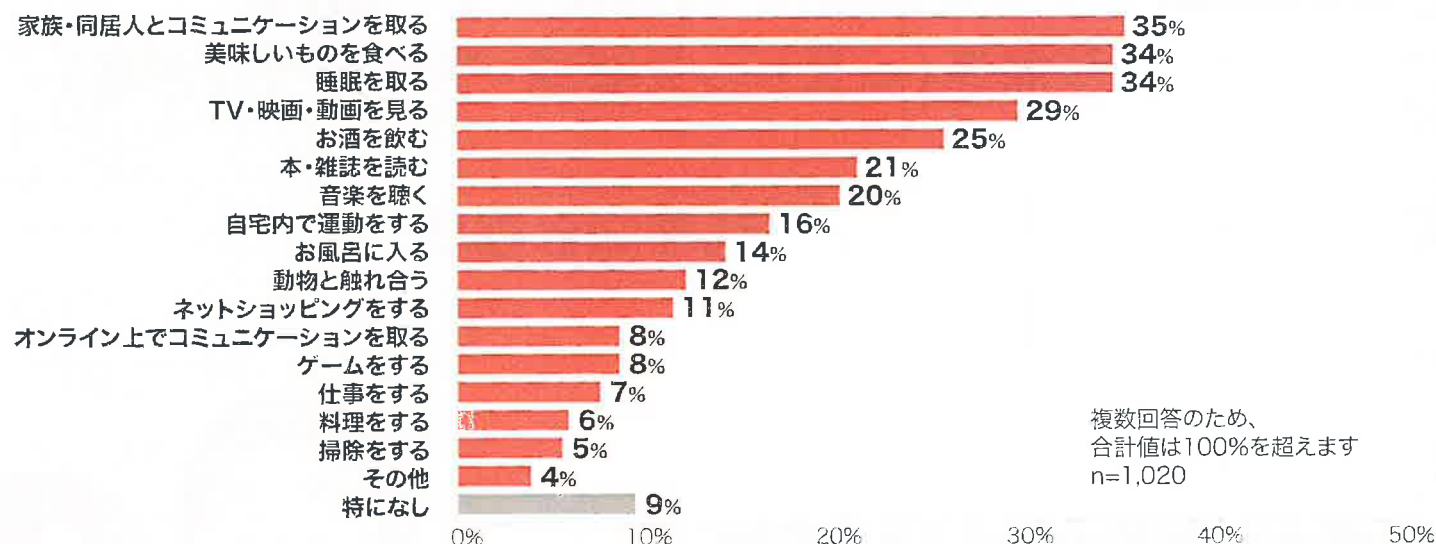
出典：株式会社フィリップス・ジャパン「2021年フィリップス世界睡眠の日グローバル調査」

世界の中でも日本人の睡眠満足度は低いようですが、ストレスの解消はよい睡眠にとって重要です

● ストレス解消

「ストレス」はすべての睡眠のお悩みの大敵

医師がおススメするストレス解消法



出典:株式会社医師のとも「医師がおススメするストレス解消法」と「医師が実際に行っているストレス解消法」を基に作成

ストレスの感じ方や度合いは人によって異なります
自分にあったストレス解消法を見つけていきましょう！



笑うことでストレスを解消できます

● 笑いの効能

笑いの効能とは

- ① 笑いには、**ストレスホルモン**(コルチゾール)を下げる効果がある(=ストレス軽減・予防につながる)
- ② 声を出して笑うことで、腹式呼吸となり、**リラックス効果**がある
- ③ 「ほぼ毎日笑う人」と「ほとんど笑わない人」では「ほとんど笑わない人」のほうが認知機能の低下が大きい



よく笑うためには