










睡眠について



株式会社Avenir

もくじ

-  睡眠について
-  睡眠の役割
-  睡眠のサイクル
-  睡眠時間の目安
-  睡眠不足の影響

-  睡眠障害とは
-  睡眠度チェック
-  今日からできる睡眠改善方法
-  まとめ

ご存じですか？

2025年3月14日金曜日は



世界睡眠デー



睡眠について見直してみましよう！

睡眠について

睡眠は子ども、成人、高齢者の 健康増進・維持に不可欠な休養活動

- ✓ 睡眠不足になると、さまざまな疾患の発症リスクが増加し、
寿命短縮リスクが高まります
- ✓ 働く世代にとって必要な睡眠時間は6～8時間とされています。



参考文献: 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

睡眠の役割

✓ 睡眠中には下記の役割が行われています。

脳と身体を
休める

免疫力の回
復

疲労の回復

内臓や筋肉
の修復

記憶の
整理・定着

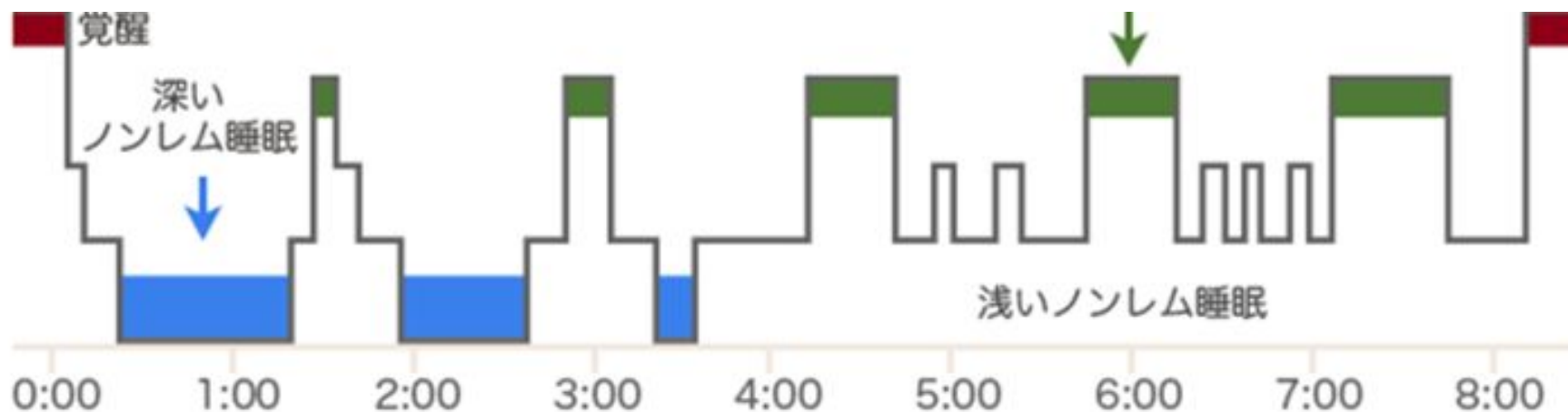
成長ホルモン
の分泌

参考文献:厚生労働省 なぜ睡眠が必要なの？

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/hiroshima/kenkoudukuri/2023121403.pdf>

睡眠のサイクル

- ✓ 眠っている間にも、脳は活動しています。
- ✓ 睡眠サイクルは夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が約90分周期で変動し、朝の覚醒に向けて徐々に始動準備を整えます。



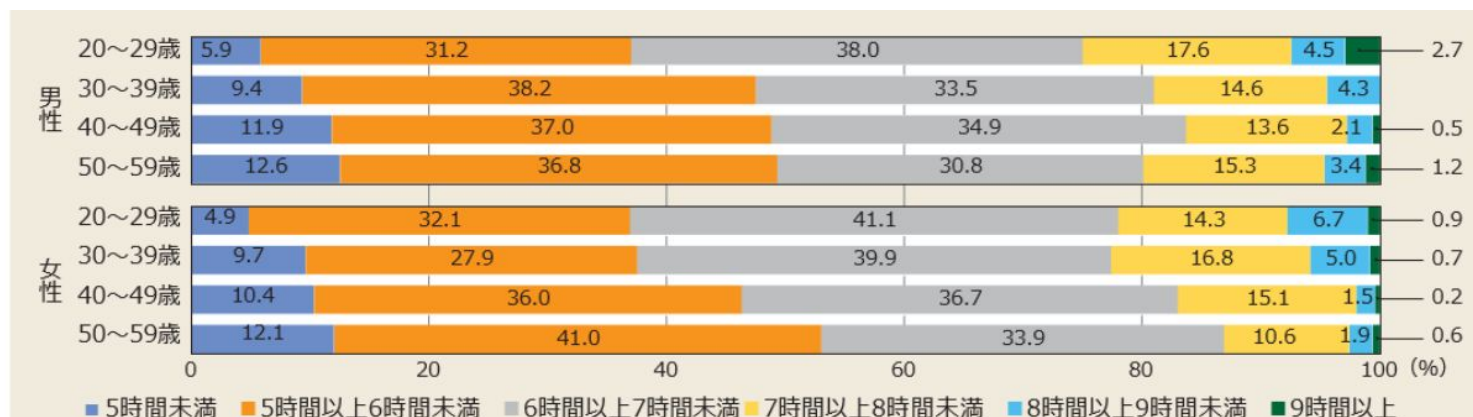
参考文献: 厚生労働省 眠りのメカニズム
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-002.html>

睡眠時間の目安

✓ 成人ではおおよそ**6～8時間**が適正な睡眠時間と考えられ、
1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保することが推奨されます。

✓ だし、適正な睡眠時間には個人差がありますので注意が必要です。

✓ 睡眠時間の現状



参考文献: 厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023
<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>

睡眠不足の影響

身体面の影響

- ・ 高血圧罹患率
- ・ 糖尿病罹患率
- ・ 認知症罹患率
- ・ うつ病の発症率
- ・ 肥満症発症率

全て上昇！！



精神面の影響

- ・ 些細なことでイライラする
- ・ 不安や悩みを大きく感じる
- ・ 怒りっぽくなる

仕事面の影響

- ・ 仕事の生産性が下がる

睡眠障害とは

睡眠障害は、様々な病気の総称であり、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます

- ・不眠
- ・日中の過剰な眠気
- ・睡眠中に起こる異常行動・異常知覚・異常運動
- ・睡眠・覚醒リズムの問題



極端な場合には**事故**につながることもあります。
また、睡眠不足や睡眠障害が長期間持続すると、
生活習慣病やうつ病などになりやすくなることがあります。



参考資料: 厚生労働省 睡眠障害
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-027.html>

睡眠度チェック

- 睡眠時間が足りていない
- 日中に眠気が強い
- 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 寝室環境が快適でない（例：寒い・暑い・うるさい・明るい等）
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 喫煙や寝酒習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

チェックが多ければ多い人ほど要注意です

参考資料：厚生労働省 Good Sleepガイド
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222161.pdf>

今日からできる睡眠改善方法

第1原則

からだところこの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を心がけましょう。

第2原則

光・温度・音に配慮した、よい睡眠のために環境づくりを心がけましょう

第3原則

適度な運動を行い、しっかり朝食をとり、
寝る前のリラックスマで眠りと目覚めのメリハリをつけましょう

第4原則

カフェイン、お酒、タバコなどの嗜好品との付き合い方に気を付けましょう。

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談をしましょう。

今日からできる睡眠改善方法

睡眠改善の3つのポイント

光



嗜好品



思考



参考資料: 江戸川区 睡眠と健康

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e052/kenko/kenko/kenkodukuri/seijin/action/suimin.html>

今日からできる睡眠改善方法

光



良質な睡眠のためには
光のコントロールが最重要！

- ・起床後に朝日を取り入れ、日中にできるだけ日光を浴びる
- ・寝る前にはスマートフォンや照明などの強い光を避ける
- ・就寝時はできるだけ暗くして眠る

参考資料：江戸川区 睡眠と健康

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e052/kenko/kenko/kenkodukuri/seijin/action/suimin.html>

今日からできる睡眠改善方法

嗜好品



カフェイン、アルコール、タバコ
は取り方を工夫しましょう！

- ・夕方以降は控える
- ・ノンカフェインに変える

参考資料：江戸川区 睡眠と健康

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e052/kenko/kenko/kenkodukuri/seijin/action/suimin.html>

今日からできる睡眠改善方法

思考



眠る前には仕事の事を考えない

翌日の仕事への不安度が高ければ高いほど深い睡眠が減る

- ・物理的に仕事から離れる
- ・自宅に仕事を持ち帰らない
- ・心理的に仕事から離れる
- ・帰宅後は仕事の事を考えない

ご相談下さい！

**仕事が忙しく、睡眠時間の確保や
質の良い睡眠をとることが難しい・・・**

睡眠に関するお困りごとがある際には
産業保健スタッフにご相談ください。
生活やお仕事などを共に振り返りながら改善策を一緒に考えていきましょう！

まとめ

- ① 睡眠は、こども、成人、高齢者の健康増進・維持に不可欠な休養活動です
- ② 睡眠不足に陥ると健康障害をきたす可能性があります
- ③ 睡眠障害は、睡眠に何らかの問題がある状態をいいます
- ④ 毎日健やかに生きていくために睡眠の5つの原則を意識しましょう
- ⑤ 今日から取り入れられる睡眠改善方法を取り入れていきましょう