

ほっとひと息、眠りからはじまる元気時間

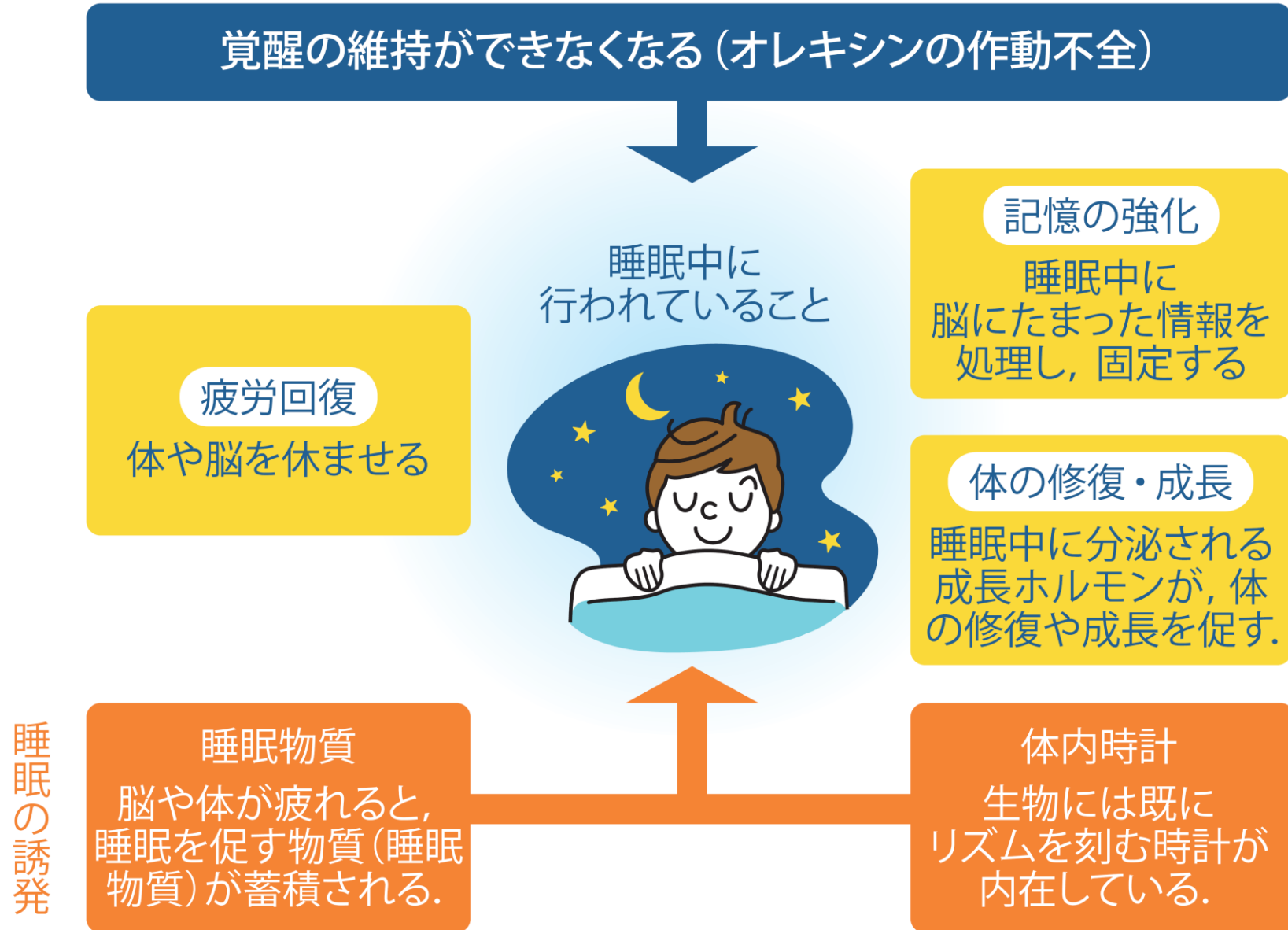


Health ManagementにIを
熊本産業保健研究所
保健師 堀口 真愛

1. 睡眠アイスブレイク



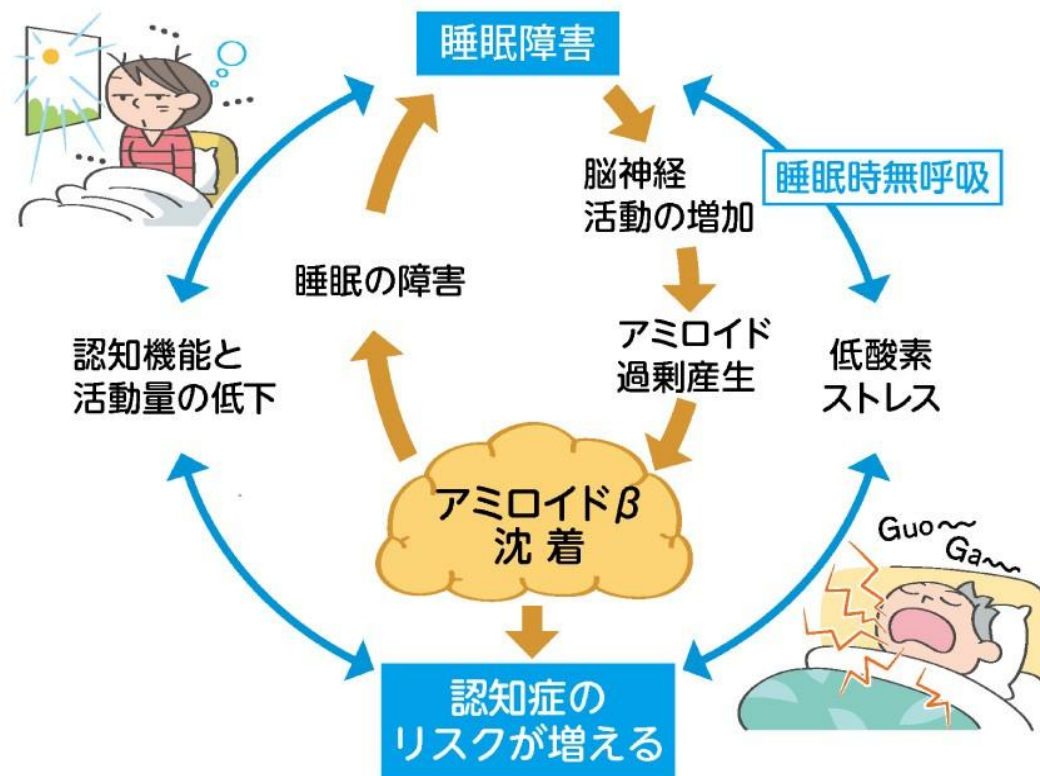
睡眠の役割



「脳の老廃物」をとる

睡眠が制限されると・・・

- ・ **アミロイドβ** (アルツハイマーの原因物質の一つ) が脳にたまりやすい
→ 脳を萎縮させる (睡眠障害とアルツハイマーのリスクに関連)





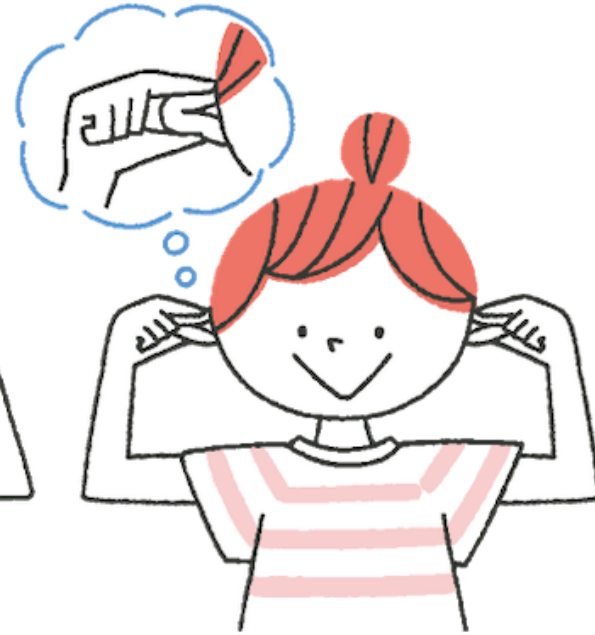
睡眠にも良い「耳マッサージ」でリラックス



1. 両耳の上部を軽くつまみ、5秒間、上に引っ張る。同様に、「真ん中を軽くつまんで横に」、「下部を軽くつまんで下に」、各5秒間引っ張る。



2. 両耳の真ん中を軽くつまみ、横に引っ張り、そのまま耳を前から後ろにゆっくり大きく5回まわす。



3. 両耳を包むように曲げて、5秒間キープする。



4. 両耳を手の平で覆い、円を描くように前から後ろにゆっくり5回まわす。

2. 睡眠を理解する





睡眠セルフチェック

最近1か月のあなたの睡眠について、当てはまるものに✓してください。

1	朝早く目が覚め、その後眠れないことがある	
2	寝つくまで30分以上かかることが多い	
3	夜中に2回以上目が覚める日が多い	
4	起きたときにぐっすり眠った感じがしない	
5	睡眠のことで不安やストレスを感じる	



Q | 朝早く目が覚め、その後眠れないことがある
どうすればいいの？

A: 眠りのリズムは“朝”から整える

▶起床時の朝日、朝食、軽い運動は体内時計を整える
大切な3つの柱です。

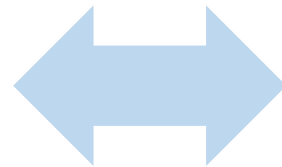


朝の光

起床後、日光を浴びると

約13～15時間後、メラトニン(睡眠ホルモン)が分泌

目の網膜に光が入ると、視交叉上核から松果体に伝わる。
松果体から、メラトニン(睡眠ホルモン)を分泌する。

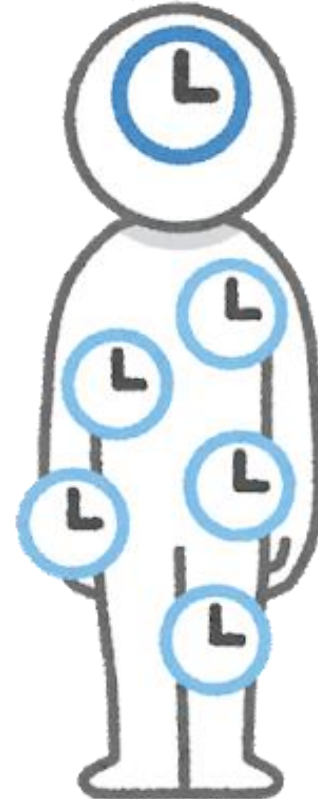




朝食

食事で覚醒スイッチオン

朝食をうまく利用することで、体内時計を調節することができる。
起床後、**1時間以内**に朝食を食べること。



子時計

スイッチ **食事**

食事

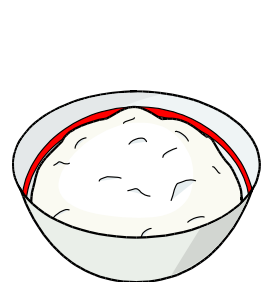
→子時計(内臓や消化器)リセット





体内時計リセット効果の高い朝食 炭水化物+たんぱく質(脂質控えめ)

- ・炭水化物(ごはんやパン)とたんぱく質(卵、納豆等)の朝食を食べる



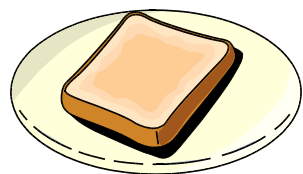
+



または



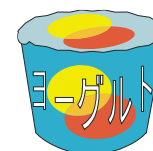
または



+



または

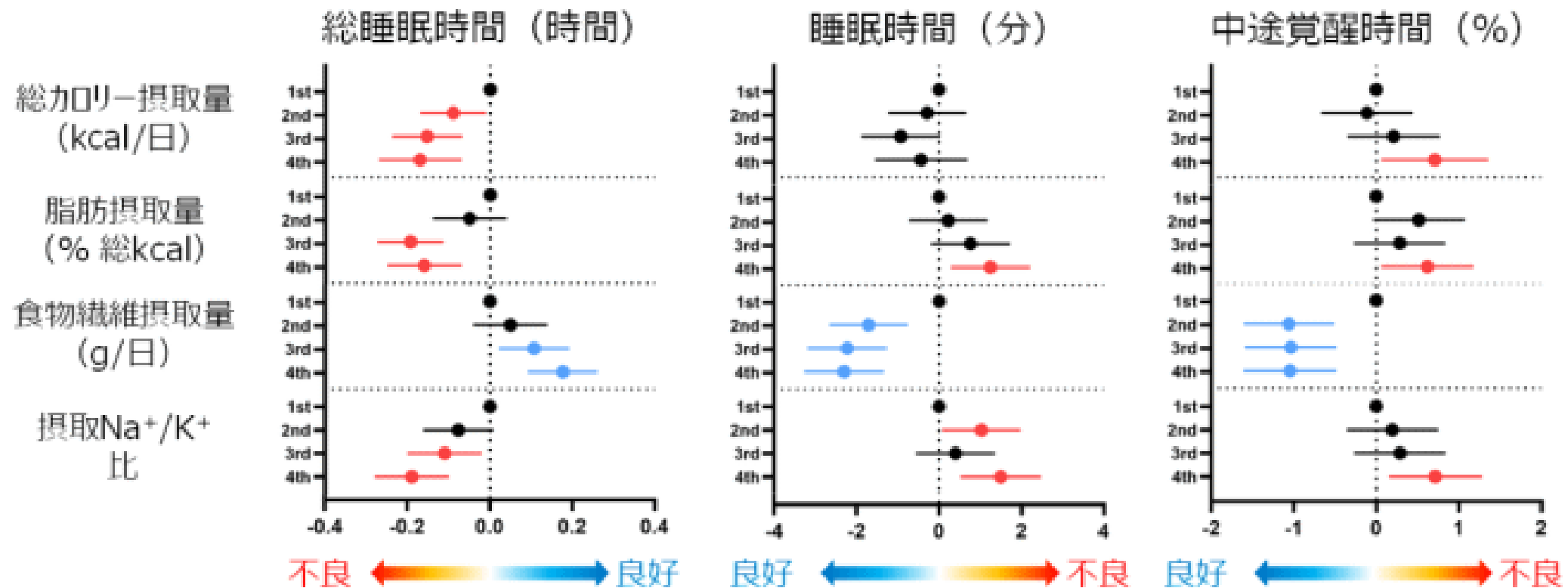


または



筑波大学での新たな研究結果

- ・食事の総エネルギーが多いほど睡眠時間が短く、中途覚醒が長い
- ・**食物繊維**を多く摂取している人は睡眠時間が長く、睡眠潜時(寝付き時間)と中途覚醒が短い
- ・**タンパク質**を十分に摂取している人は睡眠時間が長い
- ・ナトリウムをとりすぎている人は総睡眠時間が短く、睡眠潜時と中途覚醒が長くなる





軽い運動

睡眠の質、すなわち睡眠休養感の向上には、適度な運動が大切です。
また、労働や家事などの生活活動も、睡眠休養感の向上に影響します。

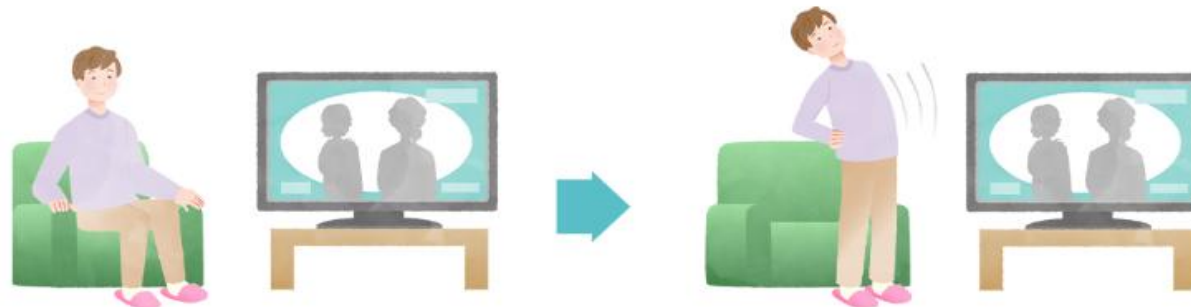
車移動ではなく、歩行 / 自転車で移動する



歩幅を広くして、速く歩く



座って動画などを見ているとき、ストレッチしながら見る



①つま先上げ



かかとは地面につけたまま

基本のセリフ(説明の仕方)

まずは、「つま先上げ」です。
かかとを床につけたまま、
「1・2・3・4」でつま先をすねにひきつけ、
「5・6・7・8」で元の位置に戻します。
これを10~20回※くり返します。
すねの筋肉を意識しておこないましょう。
さんはい。

「1・2・3・4・5・6・7・8
2・2・3・4・5・6・7・8・・・」

※「ややきつい」と感じる回数を目安にしてもよいです。



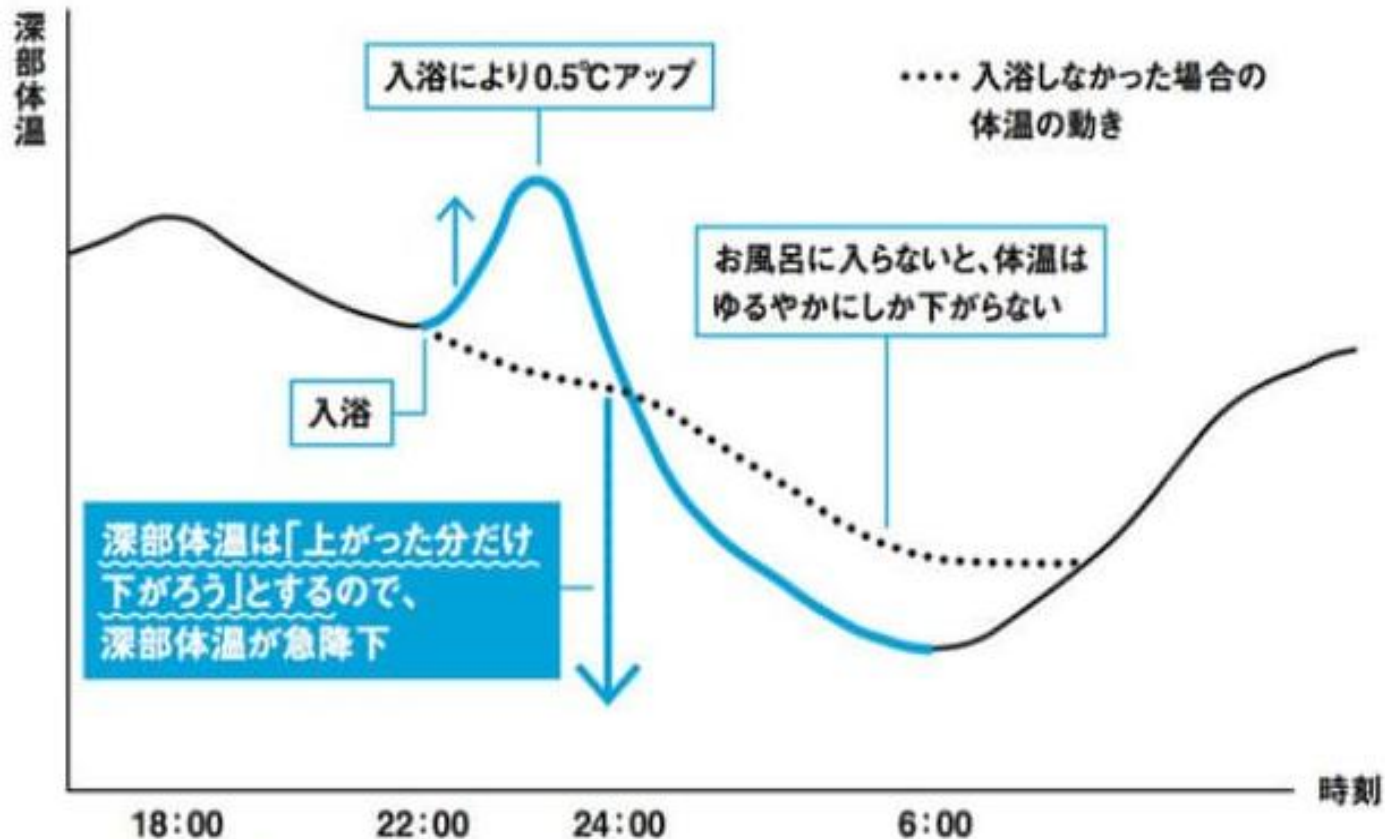
Q2 寝つくまで30分以上かかることが多い。
どうすればいいの？

A: 寝る前から休息モードに切り替える

▶寝る1~2時間前にぬるめの入浴、カフェインを控え、
スマホも早めのオフが大切です。



寝る90分前の入浴法



❗ お風呂で体温を上げるのが「ぐっすり」の秘訣!

- ・ **深部体温を上げ下げ**することが鍵となる
 - ・ 入浴で**深部体温↑**が上がる
 - ・ **深部体温↓**が下がる
ホメオスタシス効果で上がった分だけ下がりとうとする。
- ⇒ **皮膚温度との差が縮まり**眠くなる。

軽いストレッチでも効果あり



寝る前のカフェインは控える

1日のカフェインの摂取量合計は
400mgを超えないこと!

効果時間 30分

排出時間 8時間

作用時間 3~4時間

覚醒作用 150mg

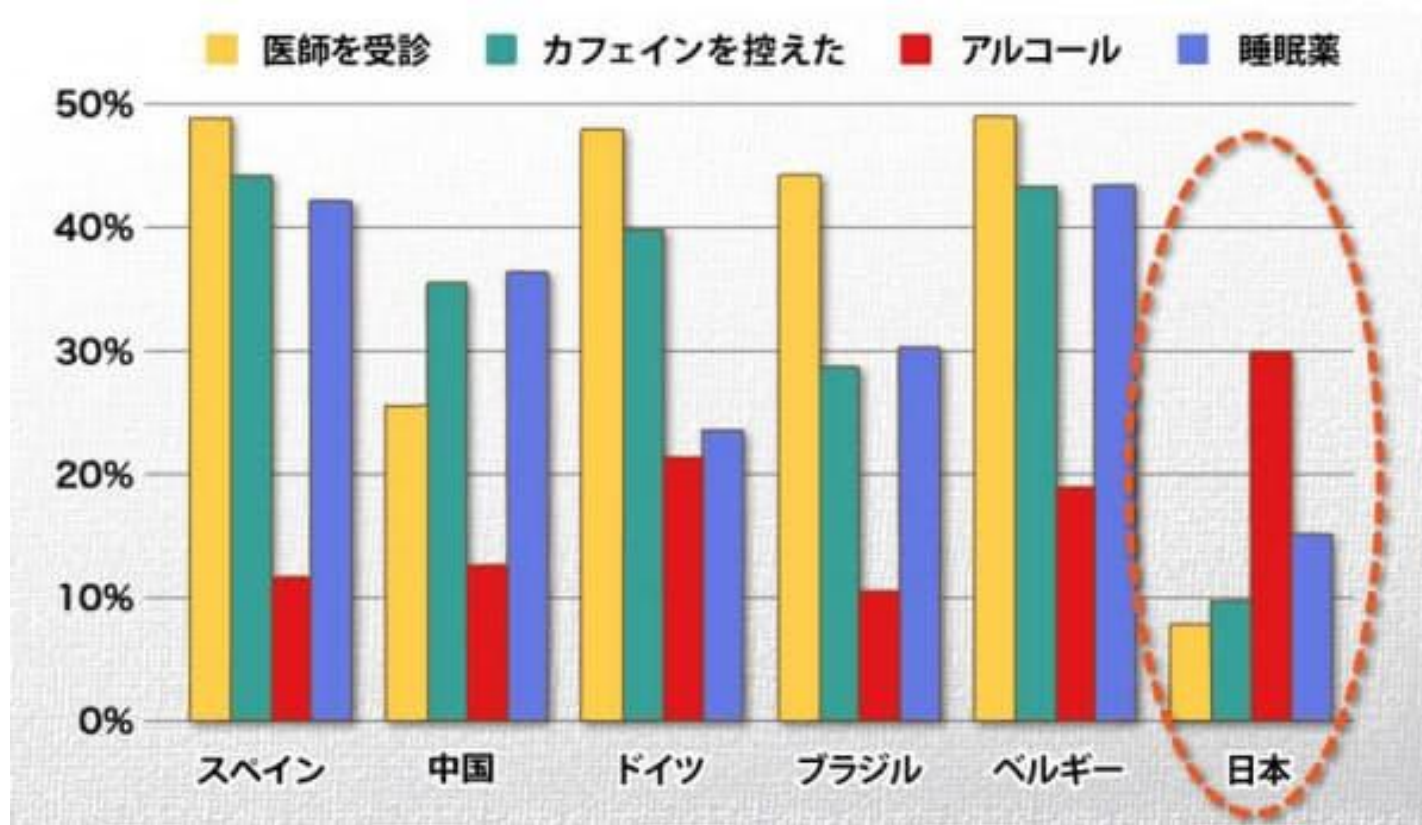
食品名	カフェイン濃度	備考
コーヒー 	60mg/100ml	浸出方法： コーヒー粉末10g/ 熱湯150ml ³⁶⁾
インスタントコーヒー (顆粒製品)	57mg/100ml	浸出方法： インスタント コーヒー 2 g/熱湯 140ml ³⁶⁾
玉露 	160mg/100ml	浸出方法： 茶葉10g/60℃の湯 60ml、2.5分 ³⁶⁾
紅茶 	30mg/100ml	浸出方法： 茶 5 g/熱湯360ml 、 1.5~4分 ³⁶⁾
せん茶	20mg/100ml	浸出方法： 茶10g/90℃の湯 430ml、1分 ³⁶⁾
ウーロン茶	20mg/100ml	浸出方法： 茶15g/90℃の湯 650ml、0.5分 ³⁶⁾
エナジードリンク 又は眠気覚まし用飲料 (清涼飲料水) 	32~300mg/100ml (製品1本当たりで は 36~150mg)	製品によってカ フェイン濃度およ び内容量が異なる ⁴⁾

(文献4,31,36を参考に作成)



アルコールとの上手につき合う

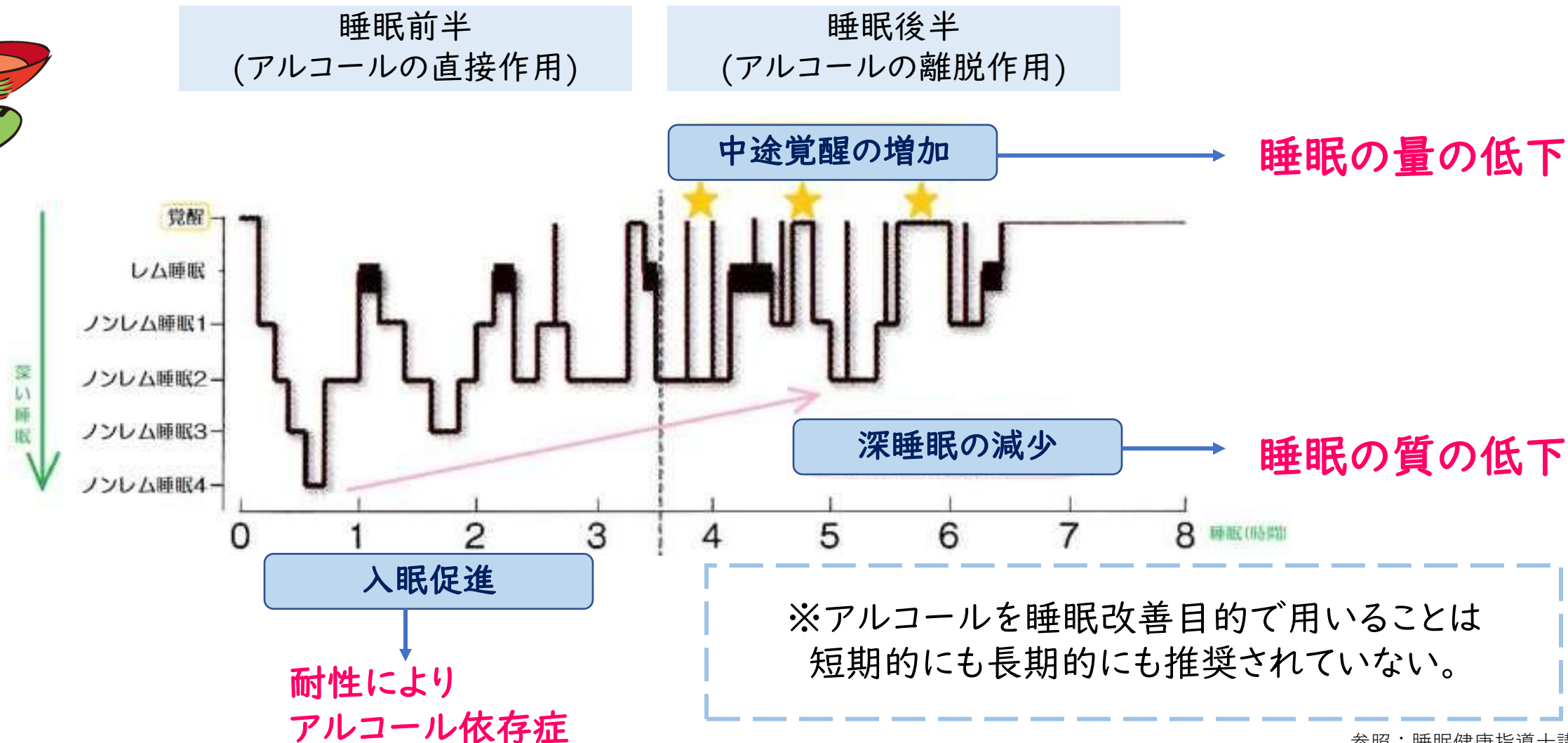
日本人は寝酒に頼る傾向がある



「眠れないときにどうするか」の各国比較。
10カ国, 35327人を対象にしたSLE-EP (SLEep EPidemiological) Surveyのデータから。 (提供：三島和夫)

寝酒(アルコール)が睡眠に及ぼす影響

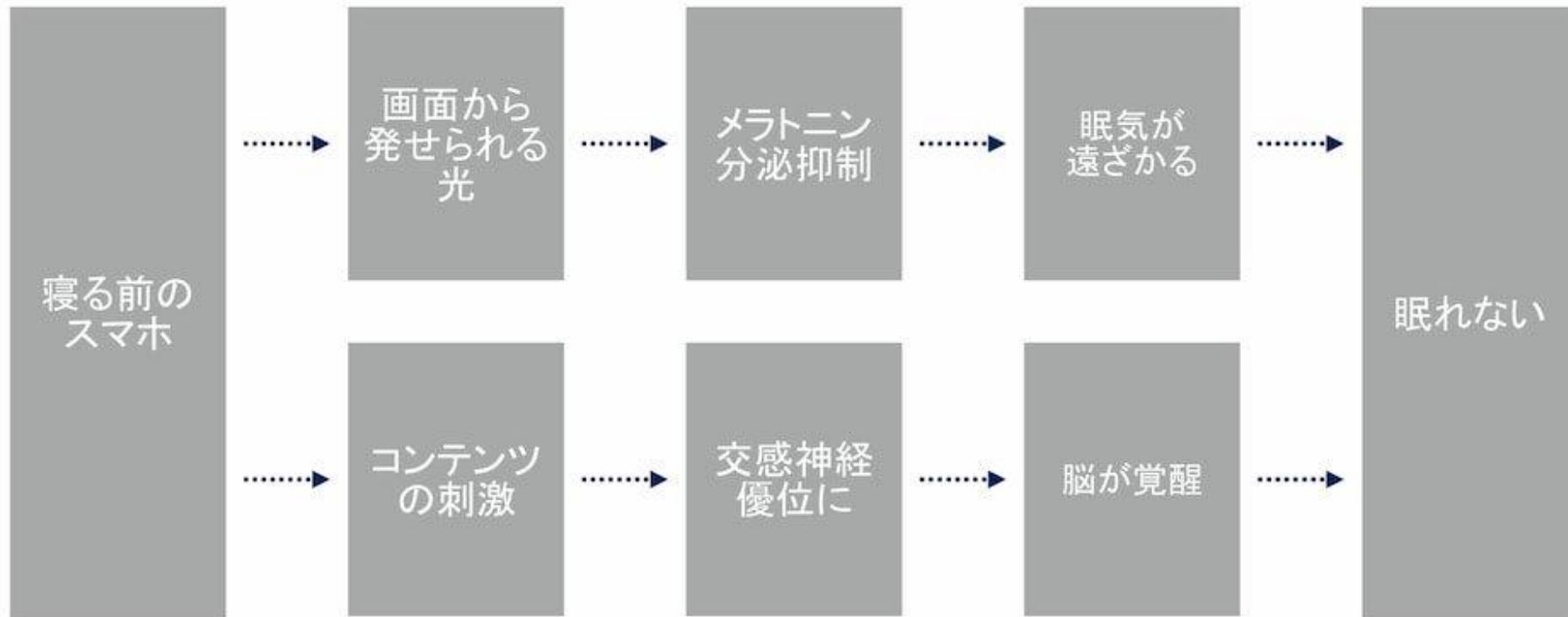
睡眠の前半では、アルコールの作用により短期的には睡眠の促進がもたらされるが、後半ではアルコールの離脱により**睡眠の量・質の低下**が生じる。





スマホも早めにオフ

- ・スマホ画面の光が睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制する。
- ・コンテンツ（SNS、ゲーム、動画など）により脳が刺激され交感神経が優位になり脳が活発に。





Q3 夜中に2回以上目が覚める日が多い
どうすればいいの？

A: 夜中に目が覚めたら、焦らずゆったり

▶時計は見ずに、深呼吸や漸進的筋弛緩法で
「今ここ」に意識を向けてリラックス。



漸進的筋弛緩法でリラックス

- ・身体の一部に力を入れ緊張させ力を抜く体操。
- ・副交感神経が優位になり、安眠モード(リラックス状態)を作る。

1:両手

- ①両腕をのばしてひざの上に置き、5秒間固くにぎる
- ②にぎった手のひらをパツと開いて20秒間力を抜く



2:上腕

- ①ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる
- ②腕を足に落とし20秒間力を抜く



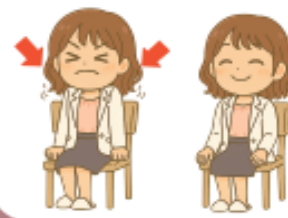
3:背中

- ①ひじを折って握りこぶしを肩まで上げて肩甲骨を中心に5秒間力を入れる
- ②腕を足に落とし20秒間力を抜く



4:肩

- ①5秒間力を入れて両肩を上げる
- ②20秒間力を抜いて肩を下げる



5:首(左右)

- ①右(左)に曲げて5秒間力を入れる
- ②首を戻して20秒間力を抜く



●からだを締め付けているようなネクタイ、ベルト、時計などは事前にはずしておきます。

●いすに浅く腰掛けて、両足を肩幅くらいに開きます。このとき、足の裏が全床面につくようにします。

●軽く目を閉じます。

6:腹部(体感)

- ①手をおなかに当て、胃のまわりや下腹の筋肉を引き締めて5秒間腹部に力を入れる
- ②20秒間腹をゆるめて力を抜く



7:脚

- ①つま先をのばして脚の表側の筋肉を5秒間緊張させる、脚をストンと落とし20秒間力を抜く
- ②つま先を上に向けて脚の裏側の筋肉を5秒間緊張させる、脚をストンと落とし20秒間力を抜く



8:全身

ひと通り覚えた後は全身を使います!

- ①全部位を同時に5秒間、力を入れる。
- ②スーっと1度に力を抜き、このときイスの背もたれやアームレストにからだをゆだねる
- ③20~30秒間リラックスの感覚を味わう



トイレ問題：すぐに眠りにつけるかどうか？

事実！ 歳をとると、夜中トイレに目が覚めるもの

- ・睡眠が浅くなるため、尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになる。
- ・抗利尿ホルモン(ADH)は、加齢とともに減少する。
→水分を体内に留めておくことができなくなる。

深刻ならば、医療機関(泌尿器科)へ！

(考えられる疾患)

- ・多尿や夜間多尿
- ・膀胱蓄尿障害
- ・循環器系の異常 など

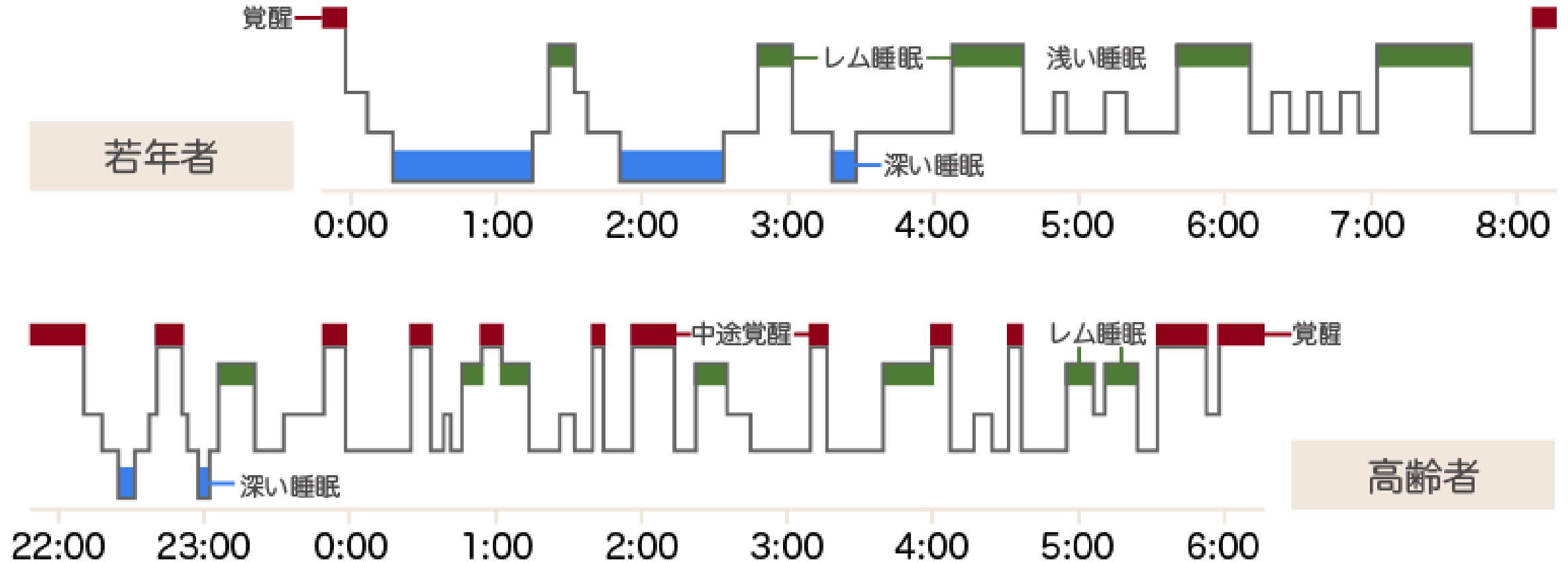


Q4 起きたときにぐっすり眠った感じがしない
どうすればいいの？

A: “ちょうどよい睡眠リズム”は人それぞれ

▶「眠らなきゃ」という思い込みを手放し、自分に合った睡眠パターンを見つけましょう。

若年者と高齢者の睡眠の比較



- ・高齢者では若い頃にくらべて早寝早起きになる。
- ・体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになる。
- ・睡眠が浅くなるため、尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになる。



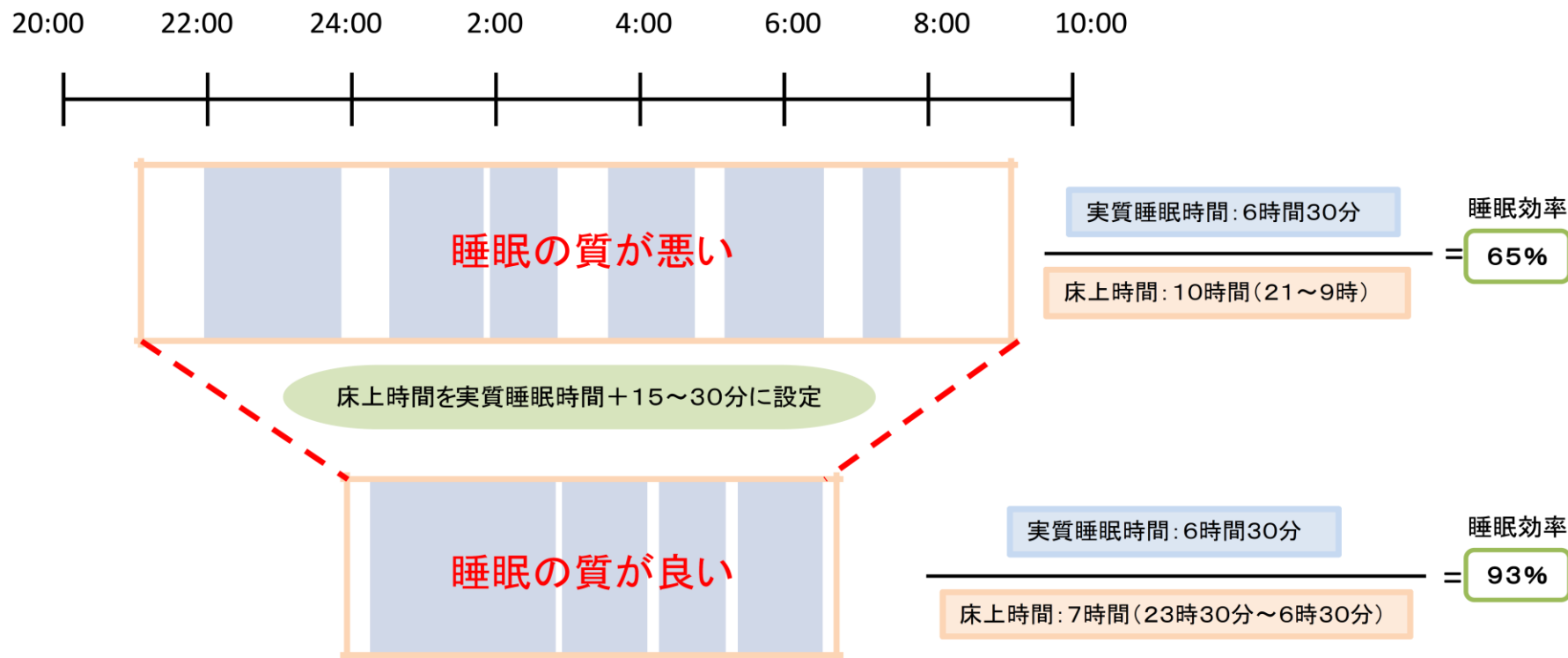
年齢別の睡眠に対する推奨事項

対象者※	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。



睡眠制限法：眠くなってから寝る



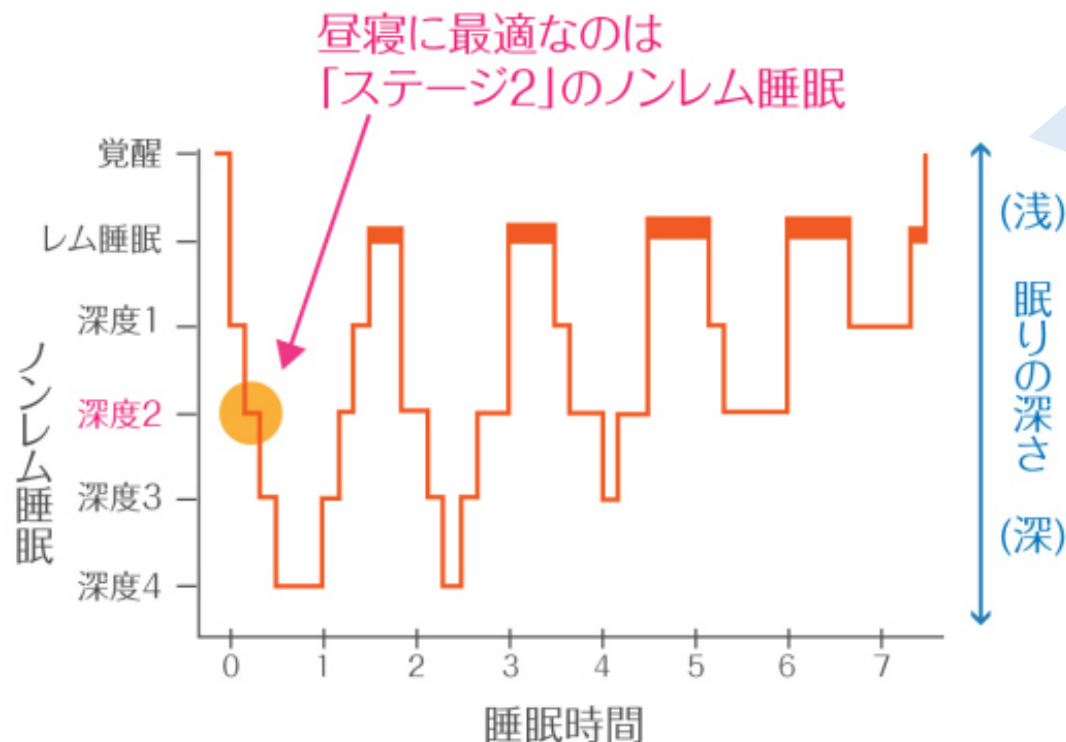
一晩で実際に眠れる時間とベッド上で過ごす時間を近づける!

- ①無理に眠ろうとしない
- ②一晩の不眠をこわがらない ※眠れなかったら朝まで寝なくてよいと開き直るくらいの気持ちを持つ
- ③「目覚まし」で起きるようにし、夜中は時計を見ない



30分以内の昼寝は「メリット大」

認知症1/5に減らす効果もある。



15~30分、
夕方15時
までがベスト!

15~30分程度の昼寝は、ノンレム睡眠におけるステージ2ほどで目覚める。

→脳内に蓄積した“キャッシュ・メモリ”がクリアされて、**情報を整理・記憶**したり、**優先順位**をつける状態になり、起きた時に**認知能力**や**記憶力**、**注意力**が上がる。



Q5 睡眠のことで不安やストレスを感じる
どうすればいいの？

A: 睡眠は“こころと身体健康の健康バロメーター”

▶睡眠の乱れは体調不良やストレスのサインかも。
気になったら相談や医療機関の受診も大切です。



相談する勇気をもつ

○眠れない夜があっても大丈夫

- 「眠れない=すぐ悪いこと」ではないと伝える。
- “そんな日もある”と捉えるだけで気持ちが楽になる。

○ひとりで抱え込まない

- 「眠れないこと」自体よりも、「不安や焦りでひとりで抱えること」がしんどさを増す。
- 民生委員同士の支え合いや、周囲との会話が大切。

○眠りは健康の“バロメーター”

- 「不眠は心身からのサイン」。
- “気づけたこと”が大事で、そこからケアや相談につなげていく。

不眠症とは

最低に

不眠症状

+

日中の症状

=

不眠症

- ・入眠困難
- ・中途覚醒
- ・早朝覚醒
- ・(熟眠不全)

- ・疲労感
- ・倦怠感
- ・眠気
- ・集中力低下 等

短気不眠障害
(急性不眠)

慢性不眠障害
(ICSD-3)

不眠症は、不眠症状だけではなく、**日中の症状**も注目すること。
日中のQOL障害があるかどうか。



くまねむ5か条

- ①眠りのリズムは“朝”から整える
- ②夜中に目が覚めたら、焦らずゆったり
- ③寝る前から休息モードに切り替える
- ④“ちょうどよい睡眠リズム”は人それぞれ
- ⑤睡眠は“こころと身体の健康バロメーター”



Myセルフケア宣言!!!

自分に合う快眠ヒントを見つけよう!

眠りに100点はないということ。“できる範囲で、ちょっと工夫してみる”ことが大切。



まわりの人とポジティブシェアリング!



最後に…

適切な睡眠は豊かな生活をもたらす

Adequate sleep makes a man healthy, wealthy, and wiser.



まずは**自分の幸せ**を大切に。

