

睡眠だより

～よい睡眠をとるコツ～



よい睡眠をとると、疲れがとれてすっきり目覚められ、日中のパフォーマンスがアップします。睡眠の質を上げるにはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。実は、生活リズムや寝る前・就寝時の環境を整えることが睡眠の質に関わっています。ぜひ、ご家庭での生活リズムや睡眠環境の見直しの参考にしてください。



＜よい睡眠をとるコツ(まとめ)＞

よい睡眠をとるには、体内時計を整えることがカギとなります。体内時計は、体温やホルモン分泌などからだのリズムをつくっています。

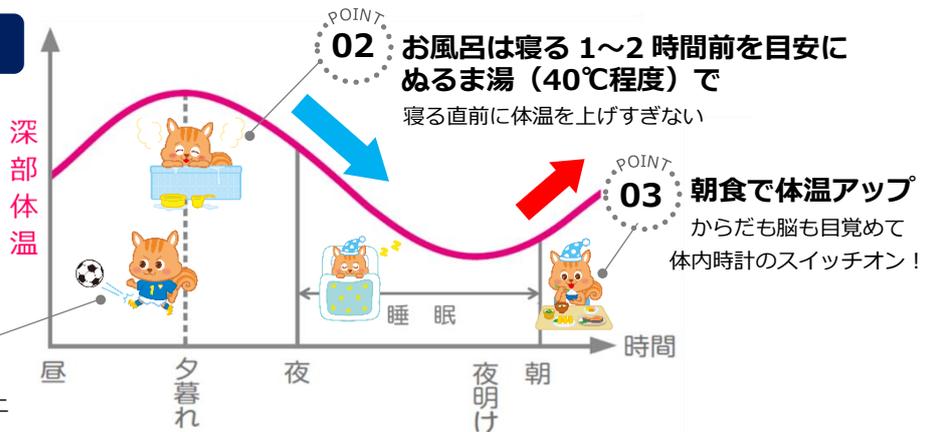
体内時計が整うと、
1日を気分よく過ごせます！



1日の体温（深部体温）の変化 ▶

体内時計により、昼間は体温が上がり、夜は体温が下がります。この変化に合わせて昼と夜のメリハリをつけた生活をするのが大切です。

POINT 01 夕方までの運動で夜ぐっすり！
目安は1日合計1時間以上



▼ 寝る前・就寝時の環境の整え方

全く同じ明るさの光でも、子どもは大人の約2倍メラトニンが抑制されるという研究結果があります！

① 寝る前は…白く明るい光に注意

目に入る光も体内時計に影響を与えます。白く明るい照明には、ブルーライトが多く含まれており、眠りを促す「メラトニン」というホルモンの分泌が抑えられてしまいます。そのため、オレンジ色の暗めの照明がおすすめです。



② 就寝時は…温度・湿度の調整を

高温多湿だと夜中に目を覚めることが多く、深いノンレム睡眠・レム睡眠ともに減少します。季節に応じて眠りやすい環境に整えることが大切です。許容室温範囲は13～29℃、湿度40～60%です。

(参考) 日本スポーツ協会. アクティブチャイルドプログラム
Higuchi, S. et al. Influence of Light at Night on Melatonin Suppression in Children, J Clin Endocrinol Metab, 99, 3298-303, 2014
Okamoto-Mizuno K, Mizuno K. Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm. J Physiol Anthropol. 2012; 31(14): 2-9
厚生労働省. 第2回健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会 参考資料 2.3