

第5回目報告(2026年7月)

2026年度 私の健康宣言

総務部/石井

睡眠について

「健康目標」

規則正しい生活を心掛け、睡眠を7.5時間確保する

[データ]

1.睡眠時間 日本が最も低い 7時間22分

先進33か国平均 8時間28分

2. レム睡眠(急速眼球運動) 身体を休める睡眠

REM:まぶたの下で眼球が動いている状況

ノンレム睡眠(非急速眼球運動)脳と身体を休める睡眠

ノンレム睡眠→レム睡眠と交互に現れる、およそ90分サイクルで起床するまで繰り返される。人によりサイクルは変動する。

起床の目安は、睡眠時間6時間、7.5時間、9時間。

3.睡眠障害

①不眠症

入眠障害：寝床に就いてから眠るまでに長い時間がかかる

中途覚醒：就寝中に何度も目が覚めてしまう

早朝覚醒：起きる予定の時間よりもずっと早く目が覚める

熟眠障害：睡眠時間は足りているのに眠りが浅く寝た気がしない

②閉塞性睡眠時無呼吸 睡眠中に呼吸が止まる疾患

治療法：CPAP持続陽圧呼吸療法（呼吸を助けるマスクを鼻に装置）

保険診療 約5,000円/月額（機器レンタル）※月1回定期通院

保険適用外 自費購入150,000円~300,000円

睡眠障害の対応が出来る医療機関を受診（大阪市131件・姫路市32件）

4. 睡眠環境を整える

情報機器が発するブルーライトが、睡眠の妨げとなる可能性が指摘されています。対策として、ベッドやふとんから手の届く範囲にスマートフォンなどを置かず、寝る前に使わないようにする。

この他、就寝の約1～2時間前に入浴してリラックスした後、上昇した体温が下がってくるときに床に入ると、眠りにつきやすくなることが知られています。日中に適度な運動を行って、ある程度の疲労感をためておくことも、寝つきやすさにつながります。

日中の適度な運動は心地よい疲労感を生み出し、睡眠を高める効果がある。

寝室の環境や寝具の見直し(寝室を出来るだけ暗くする、体にあった枕、マットレスに変える、自然な寝姿勢を保つ)起床後に日光を浴びることと同様に、朝食を取ること

【個人的に実行したこと】

- ①ヤクルト1000を飲む(「ストレス緩和」睡眠の質向上)(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)の機能があります。目立った効果はわかりませんが、継続しています。
- ②寝具の交換 マットレスをトゥルースリーパーに変更
腰痛が少し緩和された気がする。寝返り時の腰への痛みが少し軽減された。
- ③寝る1時間前からスマートフォンは見ない。
寝つき早くなったような気がする。
- ④寝室を遮光カーテンで真っ暗にした。
寝つきが早くなったような気がする。

良質な睡眠で健康に !