

◆子ども編

小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間ほど必要です。スマホやゲームなどで夜更かしすると良質な睡眠時間がとれず、睡眠に必要なメラトニンというホルモンの分泌を邪魔し、脳は覚醒モードとなり、心身の不調を訴える子も見られます。家族皆でよい睡眠習慣を目指しましょう。

成長ホルモン

成長ホルモンは睡眠中に分泌され、骨の伸長や筋肉の成長を促し、傷の治りや肌の新陳代謝も促します。

記憶の整理と定着

夜間の学習も、そのあとの十分な睡眠により記憶に定着することがわかってきました。

十分な睡眠によって集中力も増し、学習効率も上がります。眠るのも勉強の内と考えてください。

◆成人編

個人差はありますが、6時間以上は必要といわれています。

睡眠リズム

平日の睡眠不足を休日に寝だめしようとしても、休日明けの朝がつらくなります。これは、海外旅行の時差ボケと同じ（社会的時差ぼけ）で、体内時計がくるってしまうためです。休日も平日と同じリズムで過ごすことが大切です。

食事

朝起きて、朝日を浴び、軽く運動し朝食をとることで、その夜の良質な睡眠へとつながります。夜遅くなる時は、夕方、仕事の合間に空腹を満たし、夜は軽い食事にしましょう。

運動

適度な運動は、質のいい睡眠に非常に重要です。夕方までに有酸素運動(ウォーキング)や筋トレ(スクワット)の習慣をつけましょう。夜遅い激しい運動は神経を興奮させるため、軽いストレッチにしましょう。

入浴

ぬるめの湯船につかり、リラックスすることがよい睡眠につながります。入浴は就寝の60～90分前にとると、一度上昇した体温が下がり眠りにつきやすくなります。

カフェイン

カフェインを含むコーヒーやお茶も、夕方以降は控えましょう。

アルコール

寝酒は寝つきがよくなりますが、効果は長続きしません。無呼吸になりやすく、利尿作用があるため夜間に目が覚めてしまい、良質な睡眠がとれません。

タバコ

タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があり、寝つきの悪さ、中途覚醒の原因となり、良質の睡眠を妨げます。ニコチンが含まれる電子タバコや加熱たばこも同様です。タバコにはがんや心臓疾患・脳血管障害など、人体に対する最悪の嗜好品ですので禁煙を強くお勧めします。ただ、ニコチン中毒(依存症)になっていますので、禁煙外来での治療をお勧めします。

◆高齢者編

成人編と共通する項目がありますので確認してください。

高齢になると、睡眠時間が少なくなるのは普通です。昼間の眠さやだるさ、集中力の低下などがなければ睡眠時間がなくても心配ありません。眠くなってから床に入るようにしましょう。

昼寝

昼寝はできれば避け、どうしてもという場合は午後2時までに20分以内にしましょう。それ以上は、夜の良質な睡眠の妨げになります。

社会参加

日中は外に出て散歩や運動、地域のイベントや趣味の仲間との会話など、社会活動をすることで夜の寝つきもよくなります。

◆その他

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」も参考にしてください。

交代勤務者

職場としての取り組みが重要であり、産業医に相談する必要もあると思います。

妊婦・子育て

家族全員での協力や医師に相談する必要なこともあります。

睡眠障害（医師に相談する必要がある場合）

寝付けない、途中で起きる、朝早く目覚めるなどがあり、日中の眠気、倦怠感、集中力の低下など日常生活に支障をきたす場合には、メンタルクリニック、精神神経内科など専門医に相談してください。不眠症、睡眠時無呼吸症候群、むずむず足症候群、周期性四肢運動障害、概日リズム睡眠・覚醒障害など、診断・治療が必要な場合があります。