

良い睡眠で 暑い夏を乗り切ろう！

公立学校共済組合中国中央病院
主任心理療法士

田村 愛夕美



夏本番が迫り、ここ最近は寝苦しさを覚えている方も多いのではないのでしょうか。人の身体は、脳や内臓など身体の中の温度（深部体温）が下がるときに眠気を生じるようになっていますが、夏は夜でも気温や湿度が高いため、体温調節がうまくいかず、寝つきにくくなったり、眠りが浅くなったりしがちです。睡眠が不足すると、身体に様々な不調をもたらすだけでなく、ストレス耐性が低下してメンタルヘルス不調にもつながります。心身の健康を保つためには、良い睡眠をとることが大切です。

良い睡眠には、量（時間）と質（朝目覚めたときに感じる休まった感覚＝睡眠休養感）が重要です。働く世代は仕事や育児、家事などに追われて慢性的に睡眠不足になりがちですが、これまでの研究から、1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保することが推奨されています。一方、高齢の方は「長寝」に注意です。一般に、眠ることのできる時間は加齢により徐々に短くなっていきます（図参照）。にもかかわらず、身体が必要とする睡眠時間以上に寝ようとして床の上で過ごす時間（床上時間）が長くなると、「寝付くまでに時間がかかる」「途中で目が覚める」など、睡眠の質が低下してしまいます。睡眠時間は「長すぎても短すぎても良くない」ことを念頭に置き、働く世代は十分な床上時間の確保を、反対に高齢世代は床上時間が長くなりすぎないように（目安は8時間以内）注意し、昼と夜のメリハリをつけるようにしましょう。

良い睡眠のための環境づくりについて、次頁の表にポイントをまとめましたので、ご参考になさってください。いろいろ工夫しても眠れない、休養感がないという場合には、何らかの病気（不眠症、睡眠時無呼吸など）が隠れている可能性があります。かかりつけ医または睡眠の専門医（「睡眠 病院」で検索）に相談してみましょう。

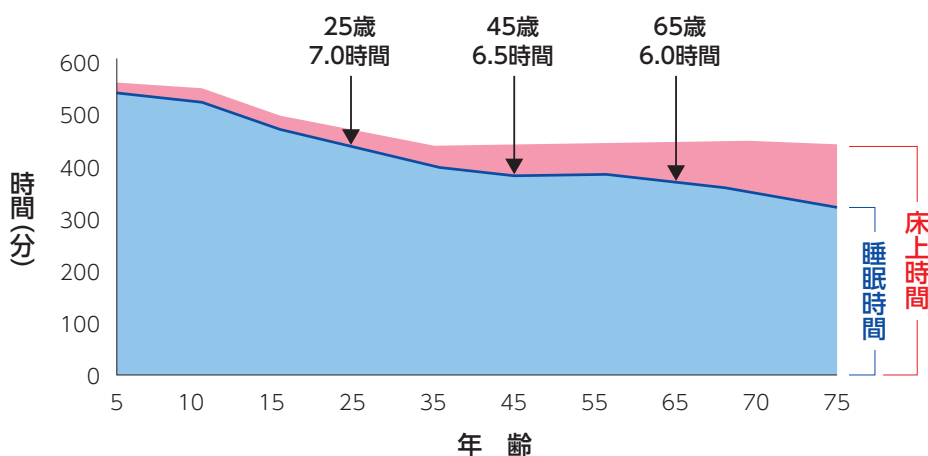


図 客観的な睡眠時間の年齢による変化

厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから
知っているようで知らない睡眠のこと」より転載



表 良い睡眠のための環境づくりのポイント

カフェイン	覚醒作用、利尿作用によって、入眠困難、中途覚醒が起こることがあります。摂取は就寝4時間前までにしましょう。 例：コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、炭酸飲料（コーラ）、栄養ドリンク、チョコレートなど
タバコ	タバコに含まれるニコチンは、吸入直後はリラックス作用がありますが、その効果はすぐになくなり、覚醒作用のみが数時間持続してしまいます。
アルコール	睡眠薬のような効果がありますが、睡眠後半では眠りを浅くします。利尿作用もあるため、中途覚醒、早期覚醒の原因となってしまいます。また、アルコール耐性があるので、アルコール依存症の危険性があります。飲酒は就寝4時間前までにしましょう。
食 事	空腹、満腹は覚醒の原因となります。規則的な食事習慣（1日3食）を心がけましょう。寝る直前の夜食や間食は体内時計を後退させ、睡眠の質が下がります。就寝の2時間前までに食事を終わらせるようにしましょう。
運 動	1回20～30分、週3回程度の運動が睡眠を促進します。激しい運動は夕方までに済ませておき、寝る直前に行うのは避けましょう。また、寝る2、3時間前の軽い運動（ストレッチなど）は、睡眠を促進します。
環境 (音、光、温度)	静かな睡眠環境を確保しましょう。寝る前の強い明かり（例えば街灯、コンビニ、携帯など）は避けましょう。朝は日光を浴びると、睡眠リズムが調整されます。自分が快適に眠れる温度を探しましょう。 暑い部屋：睡眠中にからだを動かす、深夜の覚醒 寒い部屋：不快で情動的な夢を見る
体 温	深部体温が低下すると、眠りやすくなります。寝る1、2時間前の入浴は、入浴後の熱放散を促進し、寝つきが良くなる効果が期待できます。40℃程度までのぬるめのお湯に10～15分程度浸かると良いでしょう。

日本睡眠学会教育委員会（2020）『不眠症に対する認知行動療法マニュアル』金剛出版 P109「適切な睡眠環境を整えましょう」の表をもとに筆者作成

【参考文献】

日本睡眠学会教育委員会（2020）『不眠症に対する認知行動療法マニュアル』金剛出版

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/001237245.pdf>

厚生労働省 「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」 https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf?1706140800121