

＼ 睡眠を味方にしよう /

## 快眠のススメ

- 夏の寝苦しさと睡眠の質を向上させる方法 -

## 夏の寝苦しさが引き起こす睡眠不足

寝苦しくてなかなか寝つけない…

夜中に目が覚めてしまう…

日中も眠気に襲われる…



このような状態は、**睡眠不足の可能性大！**  
夏の寝苦しさが睡眠不足を引き起こす原因になっている

**睡眠不足に陥るとどうなるか…？**

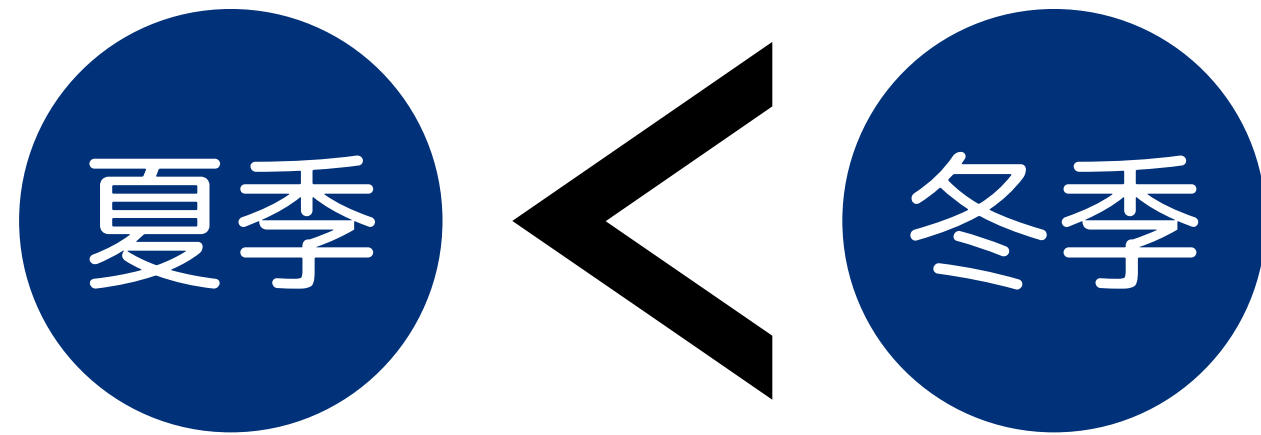
## 睡眠不足による健康リスクはこんなにある！

- 頭痛やめまい、耳鳴り、動悸などの不調
- 日中の眠気、倦怠感、疲れ
- 吐き気や下痢
- 集中力や判断力の低下
- イライラや不機嫌
- ストレスや不安の増加
- 体重の増加
- 免疫力の低下
- 生活習慣病や循環器疾患のリスクの増加
- うつや認知症のリスクの増加



## 必要な睡眠時間は季節によっても変化する

睡眠時間は、夏の方が10～40分程度、短くなる！



この主な原因は、  
**日長時間（日の出から日の入りまでの時間）の短縮が考えられる**  
夏季は、他の季節に比べて睡眠時間が短く  
**寝つきや眠りの持続が難しくなる**

※健康づくりのための睡眠ガイド 2023より

## 適切な睡眠時間と健康リスク

成人の場合、おおよそ6～8時間が適正な睡眠時間と考えられ  
少なくとも**6時間以上の睡眠時間**を確保することが望ましい

※個人差があるため、一概にはいえない

### 睡眠時間が短いことによる健康へのリスク



睡眠時間が極端に短いと、

**肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病**などの  
発症リスクを高まることが、近年の研究で明らかになってきている

※健康づくりのための睡眠ガイド 2023より

## 睡眠時間の現状

令和元年 国民健康・栄養調査の結果によると、  
労働世代である20～59歳の各世代において、

睡眠時間が6時間未満の人が**約35～50%**を占めており、  
睡眠時間が5時間未満の人に限定しても**約5～12%**と高率

**あなたの睡眠時間はどのくらいですか？**

※健康づくりのための睡眠ガイド 2023より

## 夏至とメラトニン分泌の関係

睡眠を促す役割を持っているホルモンのメラトニンがとても重要！

セロトニン

日光を浴びると生成される



メラトニン

夜になるとセロトニンがメラトニンに変換される

そのため、日照時間が長いとメラトニン分泌が遅れ、入眠しにくくなる  
特に夏至の時期は日の入りが遅いため、自然な体内時計とズレが生じやすい



# 快眠が仕事に与えるメリット

## 1. 集中力・注意力の向上

- 十分な睡眠により、脳の前頭前野が活発に働き、情報処理能力や意思決定力が向上
- 注意力が高まり、ミスや事故のリスクが減少

## 2. 生産性アップ

- 睡眠不足は思考のスピードを低下させ作業効率を悪化させる
- 短時間でより質の高い仕事が可能に





# 快眠が仕事に与えるメリット

## 3. 創造性・問題解決能力の向上

- 睡眠中に脳が記憶を整理し、新たなアイデアが生まれやすくなる
- 深い睡眠によって、複雑な課題への洞察力が向上

## 4. ストレス耐性・メンタルヘルスの向上

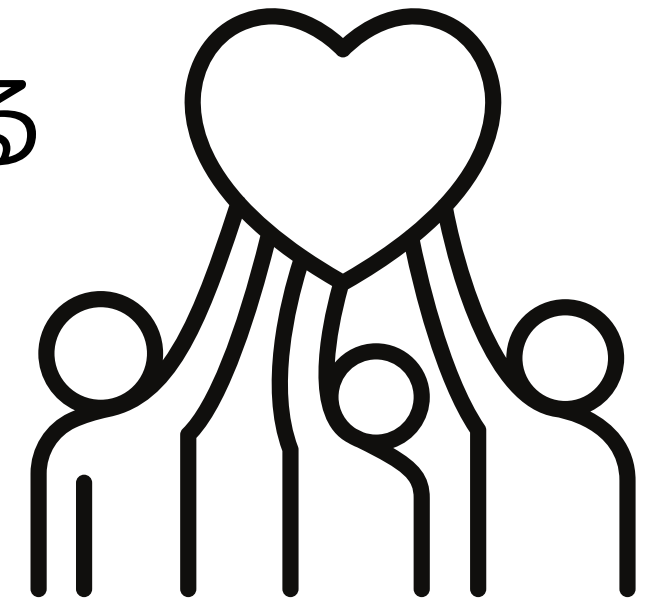
- 睡眠不足はストレスホルモン（コルチゾール）を増加させ、精神的な疲労感を増す
- 質の高い睡眠は、自律神経を整え、ストレスを感じにくい状態



# 快眠が仕事に与えるメリット

## 5. コミュニケーション能力の向上

- 睡眠が不足すると感情のコントロールが難しくなり、対人関係に悪影響を与える
- 快眠により、感情が安定し、チームワークが円滑になる



## 6. 体調管理・免疫力向上

- 睡眠は免疫機能を高め、風邪や感染症の予防に効果的
- 体調が整うことで、欠勤や遅刻が減り、安定したパフォーマンスを維持

# 快眠が仕事に与えるメリット

## 7. 判断力・リスク管理能力の向上

- 睡眠不足の状態では、判断ミスやリスクの過小評価が起こりやすい  
→ 十分な睡眠で、冷静かつ的確な判断ができるようになる

快眠は、仕事のパフォーマンスを最大化する

「最強の習慣」



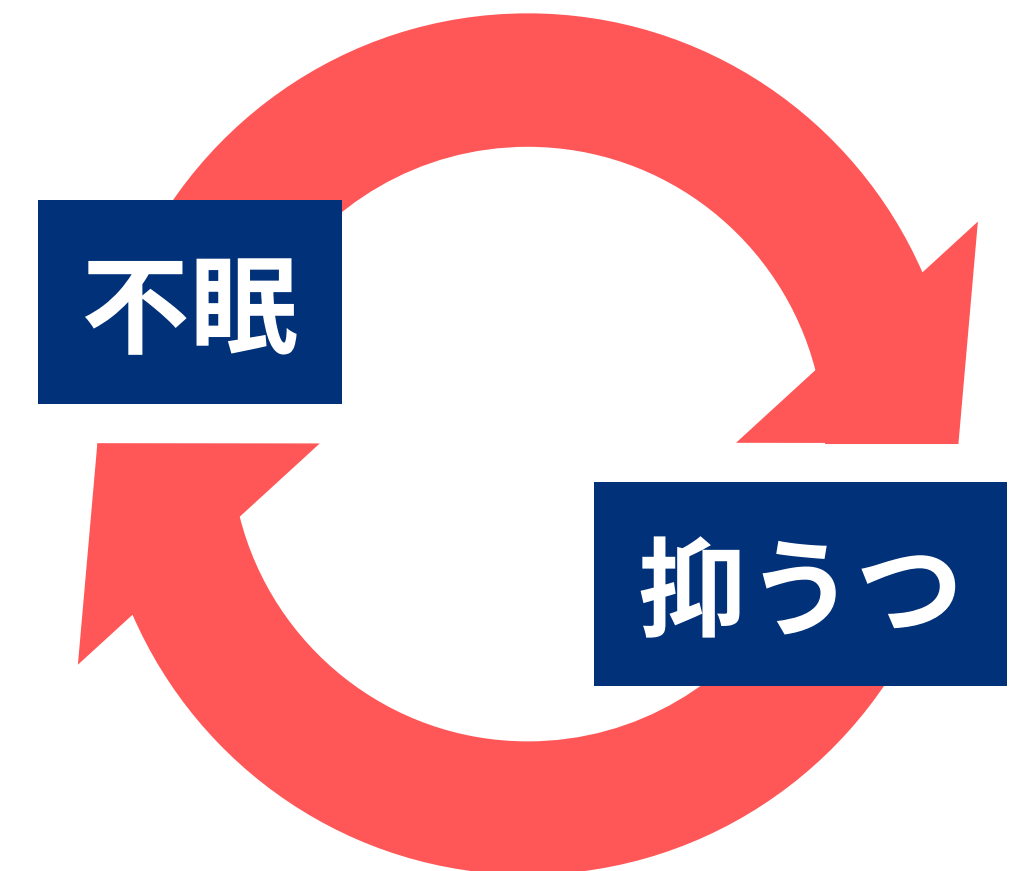
## 不眠と抑うつ、負のサイクル

不眠が抑うつを、抑うつが不眠を生み出す負のサイクル

→睡眠を取るしかない！

「でも、物理的に睡眠時間は伸ばせない…」

→睡眠の「質」を向上させるしかない！



## 快眠のポイント①室温と湿度

### 理想的な寝室環境

室温：25～26℃

湿度：50～60%

### 対策

除湿機やエアコン、扇風機を活用

### エアコンの適切な使い方

- 誤解：「エアコンをつけっぱなしは良くない」  
→ **実際はつけた方が睡眠の質が向上**
- 設定温度：26℃程度



## 快眠のポイント②寝具の選び方

### 自分に合った寝具を選び、快眠を手に入れよう！

- マットレスは硬さ & 体圧分散性をチェック
- 枕は高さ & 寝姿勢に合うものを選ぶ
- 掛け布団は季節に応じた素材にする
- シーツ・パジャマは通気性 & 吸湿性を重視





## 快眠のポイント③食事

### 眠りを深くする栄養素

- **トリプトファン（睡眠ホルモン「メラトニン」の材料）**  
含まれる食材：大豆製品（豆腐・納豆）、  
乳製品（ヨーグルト・チーズ）、バナナ、ナッツ類
- **ビタミンB6（トリプトファンの働きを助ける）**  
含まれる食材：まぐろ・かつお・鶏肉・バナナなど
- **マグネシウム（神経をリラックスさせる）**  
含まれる食材：アーモンド・ひじき・ほうれん草





## 快眠のポイント④飲み物

### 睡眠を促す飲み物

- **白湯（40～50℃）**

→ 体をリラックスさせ、胃腸の負担を軽減

- **カモミールティー**

→ 神経を落ち着かせ、入眠を助ける

- **温かい牛乳**

→ トリプトファンが豊富で、メラトニンの生成をサポート



## 快眠のポイント⑤入浴と体温調節

人間の体は、眠りにつく約1～2時間前から深部体温を下げることで自然な眠気を促す

→湯船に浸かるのがオススメ！

湯船に浸かることで深部体温が上昇し、その後の体温低下により自然な眠気を促す

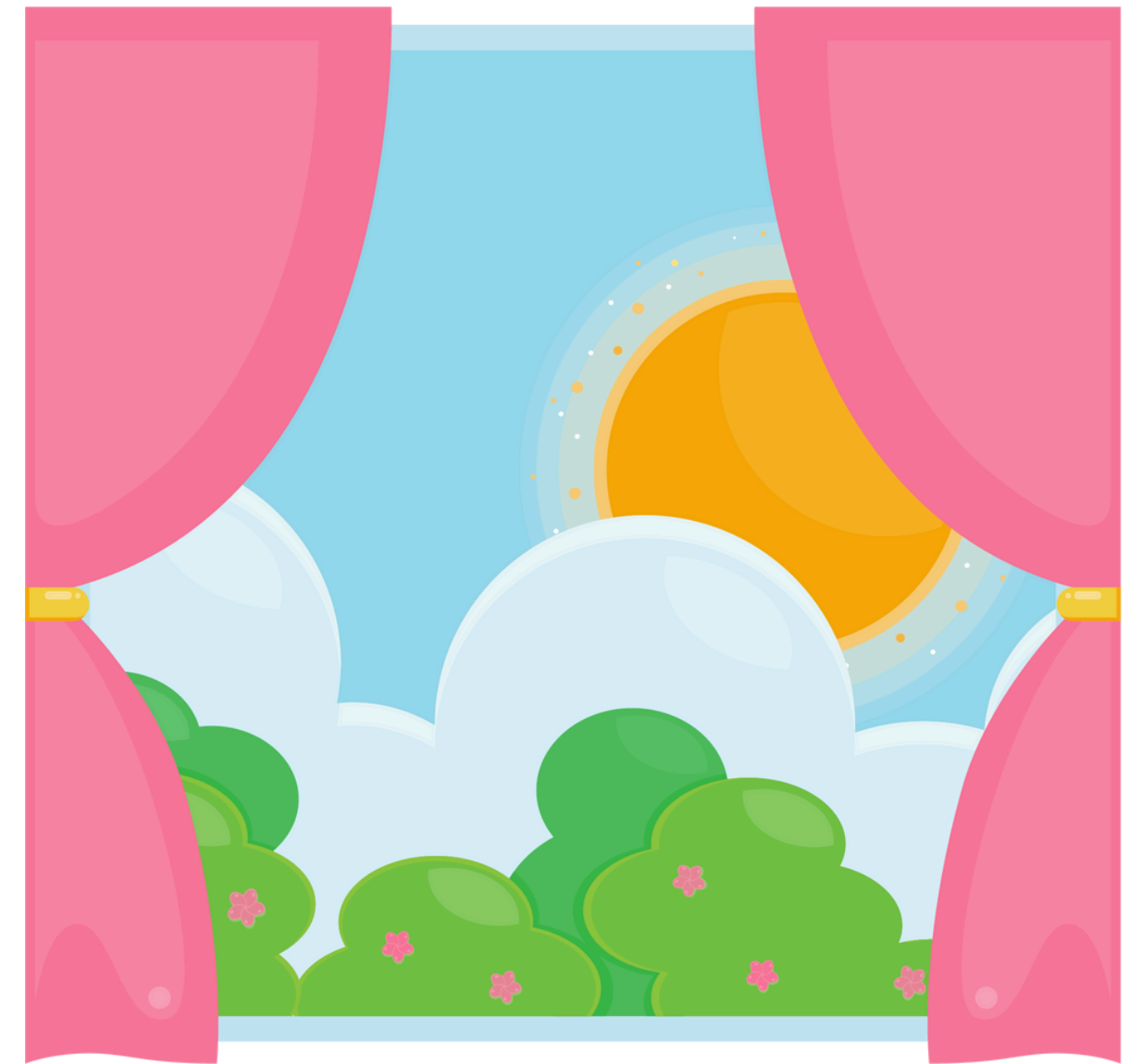
### <最適な入浴条件>

- ・湯温：38～40℃（ぬるめ）
- ・入浴時間：15～20分
- ・入浴タイミング：寝る90分前がベスト



## 快眠のポイント⑥光の調整

- 寝る1時間前から照明を暖色系にし、ブルーライトを避ける  
(スマホ・PCの使用を控える)
- 窓やカーテンで外の光を調整し、朝日を上手に活用して体内リズムを整える



## 快眠のポイント⑦運動習慣

- 定期的な運動習慣は睡眠を改善させる
- ヨガや有酸素運動より、**筋力トレーニング**が睡眠の質改善には有効
- 1回50分、週2～3回であれば効果が出ている

参考：<https://www.news-medical.net/news/20250304/Muscle-strengthening-exercise-may-help-tackle-insomnia-in-older-adults.aspx>



## まとめ

- 寝苦しい夏こそ、睡眠の質を高めるための準備が必要！
- 「体温調節 × 光と環境 × 食事と水分補給」 の3つを意識すれば、夏の寝苦しさを解消し、快眠を手に入れられる！

夏の寝苦しさを解消して質の良い睡眠で  
日中のパフォーマンスを向上しよう！

