

衛生委員会だより 2024年4月

～快眠の質について～

よい睡眠とは、「睡眠時間が十分に確保できていること」と「睡眠休養感（夜間の睡眠で休養がとれている感覚）」がえられること」の両方を満たしていることが条件です。

■睡眠の質のトラブル

最近の研究により、睡眠不足や睡眠休養感の低さが【肥満・糖尿病・高血圧】などの生活習慣病、うつ病、心臓病、脳卒中、がん、認知症など、様々な病気の発症リスクの増加につながることがわかっています。

■良い快眠のために

①カフェインは1日400mgまでにどどめましょう。

②寝酒の習慣はやめるようにしましょう。

アルコールは寝つきをよくすものの、飲酒量が多いと中途覚醒が増え、質を悪化させる原因に

③夕方以降のタバコを控えましょう

ニコチンは覚醒作用があります

成人、高齢者、子供では、
睡眠に関する悩みが異なる

世代によって睡眠はどう違う？



家事と仕事で忙しく、気付くと夜の12時を過ぎていて、慌てて布団に入る毎日です。睡眠時間は5時間程度しかとれません

A子さん(50歳代)

⇒成人の場合

- ・睡眠時間は6時間以上を目安に
- ・病気が潜んでいる可能性に注意する
- ・寝室の環境や、食事・運動などの生活習慣を見直す

いつもお昼ごはんを食べると眠くなり、2時間くらい昼寝をしています。夜は寝床に入ってもなかなか寝つけず、眠れないまま時間が過ぎます



B作さん(80歳代)

⇒高齢者の場合

- ・床上時間は8時間未満に
- ・寝室の環境や嗜好品の取り方に注意する
- ・日中の長時間の昼寝を避け、活動的に過ごす
- 昼寝は30分以内にどどめましょう。(全世代共通)



寝床に就くのは夜の12時ごろですが、布団の中でスマートフォンを見たりして過ごし、気付いたら“寝落ち”。いつも学校で眠くなってしまいます

C太くん(高校生)

⇒子供の場合

- ・睡眠時間の確保
- 小学生:9~12時間
- ・中高生:8~10時間を目安
- ・朝の太陽の光を浴び、朝食をしっかりとする
- ・運動し夜更かし✖
- ・スマホ等のデジタル機器を使用をやめる

【睡眠時無呼吸症候群】や【不眠症】についても知っておきましょう

こんな症状に注意！睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群の症状がないか、振り返ってみよう。

- ☑ 睡眠中に、1時間のうち無呼吸や浅い呼吸が10秒以上続く状態が5回以上ある

睡眠時無呼吸症候群

気道が狭くなって呼吸がしにくくなるといびきが出るのがサイン。特に無呼吸のあとは大きないびきが出る。自分では気づきにくく、受診にたどりつかないケースも多い。



△ こんな症状はありませんか？

下記は睡眠時無呼吸症候群をはじめ、何らかの睡眠の障害が疑われる症状。

- ☐ 日中に強い眠気や倦怠感がある



無呼吸による睡眠の質の変化のために心身がしっかりと休養できず、日中の活動に支障が出るほどの眠気や倦怠感が起こる。

- ☐ 早朝、頭痛が起りやすい



睡眠時無呼吸症候群の場合、無呼吸の影響で酸素が足りなくなっているために、頭痛が起りやすい。多くは起床後30分程度で治まる。

- ☐ 夜間、トイレに起きることが多い



睡眠時無呼吸症候群で一時的に呼吸が止まると、交感神経が興奮し、膀胱が収縮して尿意を感じやすくなり排尿が促される。

- ☐ 高血圧で降圧薬を服用しているのに血圧が下がりにくい



睡眠時無呼吸症候群では、夜間に血圧が下がらなくなり、続くうちに、降圧薬での血圧コントロールが難しくなる。

※このチェック法は目安であり、これだけで診断がされるわけではありません。気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。

不眠症の可能性をチェックしてみよう

下記の項目に当てはまるものがあればチェックしよう。

☑ チェック

- ☐ 1 寝床に就いてから眠るまで時間がかかる
- ☐ 2 夜中、睡眠の途中で目が覚める
- ☐ 3 予定していた時刻より早く目覚めて、それ以降眠れない
- ☐ 4 睡眠時間が足りていない
- ☐ 5 睡眠の質に不満がある



- ☐ 6 日中の気分が落ち込んでいる
- ☐ 7 日中の活動状態が低下した
- ☐ 8 日中に眠気がある



1~5までの夜間の症状と
6~8までの日中の症状の
両方に当てはまるものがある

週3回以上の頻度で
長期間続いている

不眠症の可能性あり

「睡眠時間や睡眠の質」「日中の生活」の両方に影響があり、不眠が週3回以上、長期間続いている場合は不眠症が疑われる。

△ 日中の不調が続いている人も早めに受診を

- 倦怠感
- 意欲の低下
- 集中力の低下
- 抑うつ
- 頭重感
- めまい
- 食欲低下
- など

日中の不調は眠気以外にもさまざま。上記の症状が続いている場合は早めに医療機関を受診しよう。

※このチェックは目安であり、これだけで診断がされるわけではありません。気になることがある場合は医療機関を受診しましょう。