

## 「良質な睡眠のすすめ」

2024/03/15

保健管理センター カウンセラー  
濱中 寛之

みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

春になり、温かい日が増えてきましたが、寒暖差が目立つ日々が続いていますので、くれぐれも体調に気をつけてください。特に寒暖差の多い時期は、交感神経が乱れやすく、睡眠にも影響を及ぼしやすくなります。眠りが浅く、疲れが取れない、夜中に目が覚めるという方もいらっしゃるかと思いますが、皆さんはいかがでしょう。私は、長らくカウンセラーとして学生相談に関わってきましたが、睡眠が与える学生生活への影響を強く実感しています。そのため今回は睡眠をテーマにしました。

大学生になると、試験期間に近づくと深夜まで頑張って課題や試験勉強に取り組む方も多いと思います。また、近年は長時間のオンラインゲームやスマートフォンの利用、スポーツ観戦など慢性的に夜更かしをする要因が増え、昼夜逆転や睡眠不足に悩まされる学生も少なくありません。睡眠不足や生活リズムの乱れが慢性化すると、生活や心身の健康に大きな影響を与えます。倦怠感がとれず、外出することが難しくなると、生活リズムが改善されない場合があります。このような状態に人間関係のトラブルや、思わぬ失敗経験などストレスが加わると、大学で授業を受けるモチベーションが低下ないし喪失する可能性があります。(杉田. 2011)

睡眠は健康に大きな影響を与えることはご存知かと思います。良質な睡眠には沢山の利点があります。脳の疲労の回復を助け、学習に必要な集中力、記憶力の向上をサポートしてくれます。また、十分に睡眠をとることで心身の疲労が改善され、ストレスを軽減し、心身をリフレッシュする効果もあります。また免疫力を高めることも知られています。それから、慢性的な睡眠不足や睡眠障害は健康に悪影響を与える可能性があります。近年の研究により、睡眠不足がガン、糖尿病、高血圧、うつ病、認知症などの発症リスクを高めることが報告されています。

米国で行われた睡眠時間と死亡率の大規模な調査では、平均7時間の睡眠時間の人々が最も低い死亡率を示し、長寿であることが報告されています。一方で、睡眠が短すぎても、長すぎても健康へのリスクが高まることが分かっています。日本では以前は、8時間の睡眠が理想的とされていましたが、成人の8時間を超える睡眠時間は死亡リスクを高めるこ

とも報告されています。健康的な睡眠時間は個人差があり、年齢によっても変化するため、自分にとって必要な睡眠時間を知ることが重要です。

厚生労働省では「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を作成しており、ウェブサイトで詳細に睡眠について解説しています。成人については、適正な睡眠時間や食生活、睡眠の質について記載されていますので、興味がある方は一読してみてください。

以下は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」から抜粋した睡眠のポイントです。これを参考に、あなたの日々の睡眠について振り返り、良質な睡眠を確保できるよう心がけてみましょう。

### 1. 良質な睡眠のための環境づくりについて

- 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる。
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながる。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながる。

### 2. 運動、食事等の生活習慣と睡眠について

- 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立つ。
- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- 規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まる。

### 3. 睡眠と嗜好品について

- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーを700cc程度）を超えると、夜眠りにくくなる可能性がある。
- カフェインの夕方以降の摂取は、夜間の睡眠に影響しやすい。
- 晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと（寝酒）は、睡眠の質を悪化させる可能性がある。
- 喫煙（紙巻きたばこ、加熱式たばこ等のニコチンを含むもの）は、睡眠の質を悪化させ

る可能性がある。

#### 4. 睡眠障害について

- 睡眠に関連する症状は、「睡眠環境、生活習慣、嗜好品」によるものと「睡眠障害」によるものがある。
- 睡眠環境や生活習慣、嗜好品に起因する睡眠関連症状は、本ガイドの実践で改善する可能性がある。
  - 本ガイドを実践しても睡眠に関連する症状が続く場合、睡眠障害が潜んでいる可能性がある。
  - 睡眠障害が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診する。

#### 5. 妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について

- 睡眠は月経周期の影響を受ける。
- 妊娠中の睡眠は妊娠経過とともに変化し、胎児の健康にも影響する可能性がある。
- 子育て期の睡眠も健康増進・維持には重要である。
- 更年期には睡眠の悩みが再び増えやすい傾向がある。

#### 6. 就業形態（交替制勤務）と睡眠の課題について

- 交替制勤務では、睡眠の不調などの健康リスクに注意が必要である。
- 不眠や睡眠休養感の低下、業務中の眠気が続き、日常生活に支障を来している場合は速やかに医療機関を受診する。

#### 参考文献

杉田義郎. 大学と学生. 日本学生支援機構 編 (89), 17-23, 2011-01. 東京 : 新聞ダイジェスト社, 2011

逸見敏郎. 山中淑江編著. 大学生が会えるリスクとセルフマネジメント. 学苑社, 2010.  
健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会”健康づくりのための睡眠ガイド(案)”.  
厚生労働省. 2023-12-21.

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf> (参照 2024-3-15)