

## 適正な睡眠をとりましょう

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。海外と比較すると日本人の平均睡眠時間は短くなっており、十分な睡眠の確保は重要な健康課題です。2024年2月に、健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会から、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が策定されました。

### 良い睡眠とは

睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が十分にとれていることをいいます。

※睡眠休養感…睡眠で休養がとれている感覚

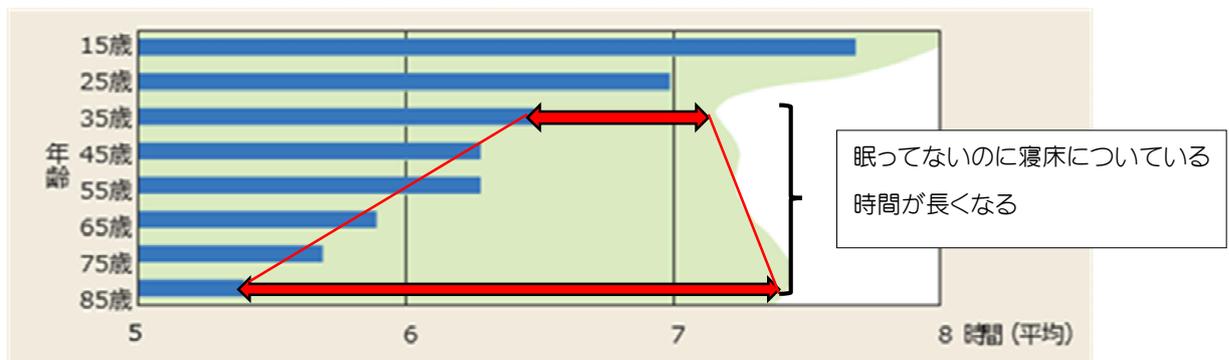
### 高齢者の睡眠の特徴



©川西市 2008

### 必要な睡眠時間は短くなるが、寢床にいる時間は長くなる

年齢とともに、生理的に必要な睡眠時間は少しずつ減っていきます。しかし、年齢が高くなると寢床についている時間（床上時間）が長くなる傾向にあります。長時間、寢床で横になっていると寝付きが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまい、睡眠で休養がとれている感覚（睡眠休養感）が得にくくなります。



図：加齢に伴う客観的に測定された睡眠時間（青）と床上時間（緑）の変化  
健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より

### 昼夜のメリハリが低下する

睡眠・覚醒リズムを司る体内時計が加齢によって変化し、昼夜のメリハリが低下します。メリハリが低下すると日中の活動量が減少し、昼寝が増える傾向にあります。長時間（9時間以上）の睡眠でアルツハイマー病のリスクが上がります。床上時間が長く（8時間以上）、睡眠休養感がないと死亡リスクが上がります。

## 睡眠の改善のためにできること

- ①まずは、自分の睡眠時間を測ってみましょう
- ②床上時間は、実際に眠っている時間プラス 30 分ぐらいを目安にする  
(※床上時間は6時間以上、8時間未満が望ましい)

### 昼夜のメリハリをつける

朝は決まった時間に起きて部屋を明るくし、日光を浴びましょう  
朝食をしっかり摂ろう  
日中は活動的に過ごそう  
昼寝は 1 時間くらいまでに



### 適度な運動をする

自分のペースで、継続できる内容で  
1 日60分未満で週に複数回が効果的



### 寝室は静かな環境で、できるだけ暗くして寝る

デジタル機器は体内時計への影響が大きいブルーライト  
を多く含むため、寝室では使用しない



### 減塩しよう

過剰な塩分は睡眠中に排泄されるので、夜間の排尿回数が増える

### 嗜好品について

カフェイン…夕方以降は控える  
アルコール…晩酌は控えめに、寝るための飲酒(寝酒)はしない  
ニコチン…禁煙する



### なかなか寝付けないときは...

いったん寝床を離れて静かで暗めの環境で安静に過ごし、  
眠気が訪れてから寝床に戻る



### 夜間トイレなどで目が覚める人は...

転倒予防のため、間接照明や足元灯などを利用する

