

# 適正な睡眠をとりましょう



睡眠は、子ども、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。

## 妊娠・子育て・更年期と睡眠

### 月経周期と睡眠

プロゲステロン優位の黄体期は睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まります。自身の月経周期を記録し、睡眠変化が起こりやすい時期を把握しましょう。日頃の睡眠環境や生活習慣を見直すことで、睡眠の問題を和らげることが期待できます。

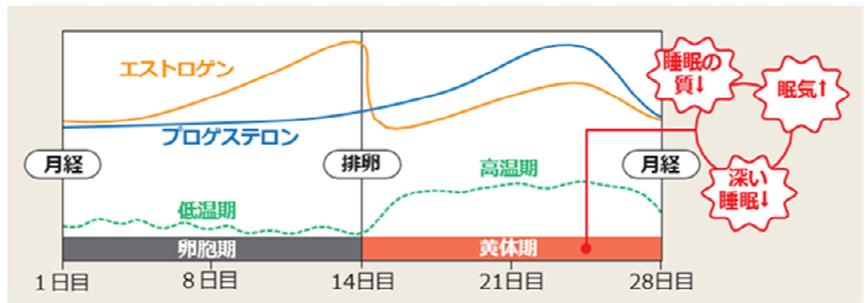


図 月経周期に関わる女性ホルモン変動と睡眠  
健康づくりのための健康ガイド 2023 より

### 妊娠と睡眠

約 8 割の妊婦は睡眠が不安定になる経験をする。

妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
<ul style="list-style-type: none"><li>・エストロゲン、プロゲステロンの一時的な低下による不眠</li><li>・日中の眠気の増加</li><li>・つわり、不安などのストレス</li></ul>	一時的に睡眠が安定する	胎動、子宮の増大、頻尿、腰痛などにより、中途覚醒の増加 むずむず脚症候群、閉塞性睡眠時無呼吸などのリスク増加

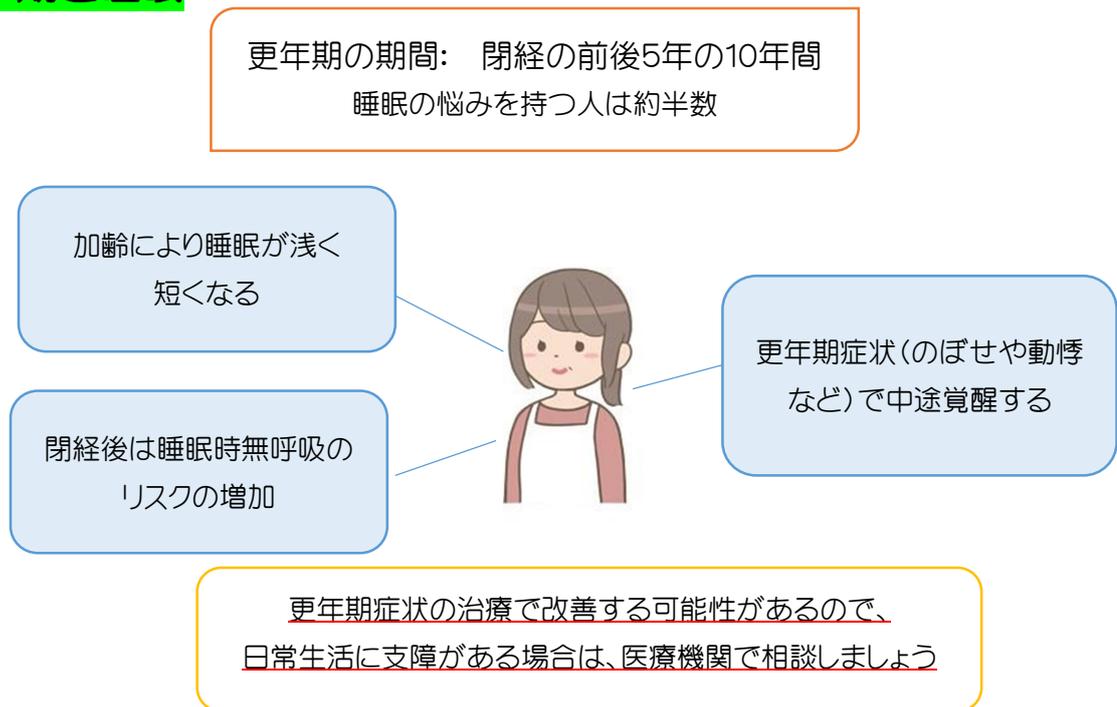
妊娠中は睡眠不足になりやすいので、あまり心配しすぎず、昼夜のメリハリをつけ、散歩やストレッチなど、こころと身体をリラックスさせましょう。  
閉塞性睡眠時無呼吸などがある場合は、積極的に治療の相談をしましょう。



## 子育て期と睡眠



## 更年期と睡眠



### 男性の更年期

男性の更年期は、男性ホルモンの減少とうつ病の関連が指摘されており、うつに伴って不眠が出現することがあります。