



# 特集1 夏の睡眠

## 見直してみませんか？

夏は、暑さや湿度で眠りにくくなる季節です。睡眠不足が続くと、心身の疲れが取れずストレスや生活習慣病のリスクも高まります。眠れなくなる原因を知り、ぐっすり眠れる夏を過ごしましょう。

問合せ 健康づくり課 ☎072・625・6685

### まずは知っとこ！ 夏の睡眠の 落とし穴

西保健福祉センター  
保健師 川崎



### 夏はなぜ眠れない？


暑い日が続くと、「体が疲れているのに夜はなかなか寝付けない」と感じることはありませんか。本来眠る前は、脳や体の内側の温度が下がり、眠気が強くなります。しかし、その準備が整わないまま寝ようとして、睡眠のリズムが乱れがちなのが夏場です。

### memo

ヒトの体内時計はもともと24時間ぴったりではなく、光によって毎日リズムを24時間間に調節しています。

また、暑さによる食欲低下や、水分不足による自律神経の乱れも、ぐっすり眠れない原因になります。そうした原因に注意を向け、リズムを整えるために体内時計をうまく調整することが、夏の睡眠の鍵です。

  
日照時間が長く、  
体内時計が狂いやすい

  
食欲低下や  
冷たいものの飲食で  
自律神経が乱れがち

  
室温が適正でなく、  
暑い・寒いなどで  
中途覚醒※しやすい

  
深部体温※が下がり  
にくく、熟睡できない

※眠りが浅く、途中で何度も目が覚める状態

※体の内側にある内臓や脳の温度

# ぐっすりを導く夏の 寝室づくり

まずは寝室の環境を整えることから。  
室温、深部体温、光に注目しましょう。

Point  
01

## 夏の寝室の目安

室温:26度  
湿度:50～60%

暑いと体や脳が休まらず、目が覚めやすくなります。少し肌寒く感じる程度が夏の寝室に適しています。我慢せずエアコンを活用しましょう。

Point  
02

## 深部体温をキープ

布団やパジャマで  
調節を

おなかが冷え過ぎないように、かけ布団やパジャマを身に付けましょう。涼しい室内で布団をかけるのが、理想の睡眠スタイルです。

Point  
03

## 眠りたくなる光に

寝る2時間前から  
光を変える

入眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌は、光が大きく影響します。明るい光は分泌を抑えるので、間接照明などを積極的に活用しましょう。

## 睡眠の質を知るには

起床時に「よく眠れた」と感じられるかどうかを表す、「睡眠休養感」をチェックしましょう。睡眠時間が自分に合っているか、眠る環境や生活習慣を見直す必要があるかが分かります。



### ✓ 睡眠休養感チェック

#### Good!

- 起床時に気分がすっきりしている
- 日中にいきいきと活動や運動ができる
- 集中力が続き、前向きに取り組める

#### Bad...

- 起床時に「疲れが取れていない」と感じる
- 日中に眠気を感じたり、体が重く感じる
- 集中力が続かず、イライラすることがある

## こんな時は？ 教えて！ 睡眠のお悩みQ&A

Q: エアコンの風が気になって寝付けない

A: 風向きを天井や壁にして風が直接当たらない工夫を。また、タオルやすだれを間にかけると風がやわらぎます。空気を循環させるサーキュレーターの活用も◎

Q: 喉が渇くけれど、  
水を飲むとトイレが心配

A: 夏は脱水予防が大切です。ただし、冷たい水を一気に飲むと排出されやすいので、眠る前は常温の水や白湯をゆっくり飲んで体に吸収させましょう。

Q: 眠れずに布団の中で考えごとばかり……

A: 眠れないまま悩む時間はストレスにつながります。眠れない時は他の部屋で照明を暗くして過ごし、眠くなってから布団に入りましょう。

専門家に聞く

睡眠の改善に欠かせないのは

# 「時間×質」の向上



神戸大学大学院  
人間発達環境学研究所  
古谷真樹先生

## 足りてる？

### 私たちの睡眠時間

現代社会では睡眠時間が不足している人が多く見受けられ、茨木市民を対象とした市の調査では、十分な睡眠時間を確保できていない人の割合が、全国平均よりも高いことが分かっています。

## 寝不足や寝だめがもたらす悪影響

寝ている間は、脳と体の休息とメンテナンスが行われます。十分な睡眠時間は、すべての世代にとって

欠かせません。睡眠不足が続き生活リズムが乱れると、肥満や高血圧などの生活習慣病、さらには抑うつや不安といった心の不調につながる可能性もあります。

しかし、休日などの「寝だめ」はおすすめできません。起床時間が日によって変わると、体は毎回時差ぼけのような状態になるからです。まずは毎日ほぼ同じ時間に起きる。その上で、睡眠の質を上げるため、以下の「眠りスイッチ」を意識してみましょう。

## 時間、足りてる？

### 世代別推奨睡眠時間

1-2歳

11~14時間  
(昼寝を含む)

3-5歳

10~13時間  
(昼寝を含む)

小学生

9~12時間  
睡眠習慣が  
定着する時期

中学・高校生

8~10時間  
睡眠不足に  
なりやすい

成人(20-50代)

6~9時間  
睡眠時間が  
不規則に  
なりがち

高齢者(60代~)

6~8時間  
寝すぎない！  
時間よりも  
質を重視

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

## 世代で違う、適切な睡眠時間

赤ちゃんは1日の大半を眠って過ごしますが、成長とともにその時間は徐々に短くなります。高齢になると「なかなか眠れない」と悩む方が増えてますが、短時間でも質のよい睡眠がとれていれば心配はいりません。8時間以上寢床にとどまると、かえって睡眠の質を下げる原因になります。

## 質を高める！

### 眠りスイッチ

on

ぐっすり眠るために、1日の中で「眠りスイッチ」を入れていくことが大切です。できることから実践してみしましょう。

朝の光を  
浴びよう

朝はすぐにカーテンを開けましょう

昼寝は20分まで！

大人はここで長時間寝ると夜に眠れなくなります

夕食以降はノンカフェインに

カフェインが体内に残ると睡眠を妨げる要因になります

先にモバイルを寝かせよう

スマホやパソコンなどのブルーライトは睡眠の質を下げます

体を動かそう

適度な体の疲れが、夜の睡眠につながります

夕食は寝る

2時間前までに寝る直前の食事は胃腸への負担で眠りが浅くなります

シャワーで

済ませず浴槽で温まって入浴で上がった体温が下がる時に眠たくなります

明かりを暗くして

徐々に明るさを落として、寝る時は真っ暗にしましょう



好きな時間も、  
睡眠時間も大切☆

見直してみた



平田中学校女子テニス部の皆さん

実践!

# 改善しよう 睡眠 スケジュール

18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時						
塾	塾	ダラダラ	ダラダラ	ご飯	スマホ	宿題	お風呂	ダラダラ	勉強	勉強	スマホ	睡眠

これまでの私

集中力が続かないって時もあったけど...



眠くて体がシャキッとしない日が多かったけど...



つい動画を見て夜更かししがちだったけど...



帰宅後のダラダラ時間にお風呂へ!

1時間早くベッドへ☆

18時	19時	20時	21時	22時	23時	24時						
塾	塾	お風呂	宿題	ご飯	ダラダラ	スマホ	スマホ	勉強	勉強	睡眠		

画面を暗くした!

これからの私

二度寝をやめて、メリハリ生活。授業をしっかり聞けば、勉強がはかどる!



ダラダラ時間が睡眠に変わるとパフォーマンスが向上!



夜のスマホの画面は暗く。早く寝られて朝の目覚めがすっきり!



しっかり眠って、勉強も部活もレベルアップ☆

市では眠りの大切さを幅広い世代に伝え、心身共に健康な生活が送れることをめざし、昨年度から乳幼児と保護者向けのセミナーや、学校で出前講座を実施しています。今年度からは、古谷先生の協力のもと、中学生の睡眠健

康教育プログラムの作成に取り組んでいます。平田中学校女子テニス部を対象に行っている保健師の出前講座では、1回目を受講して「睡眠で体をしっかりと休めておかないと、運動するときにけがなどのリス

クが高くなると分かった」と部員の皆さん。2回目の講座ではそれぞれ自分の1日を振り返り、8〜10時間の推奨睡眠時間をどう確保するか、睡眠を妨げる理由を考えたうえで、睡眠スケジュールを見直しました。

## 今日の寝顔は明日の笑顔

### 睡眠セミナー

日時 9/26(土) 15:00 ~ 16:30

場所 おにクルきたしんホール

講師 渥美正彦(医療法人上島医院院長、精神科専門医)

定員 200人(抽選)



申込はこちら

### ▶ 出前講座も受付中

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが地域に出向いて健康に関する講座を実施します。

詳細はこちら▶



### ▶ 「睡眠」の悩みはこちらへ

各地区保健福祉センター

保健医療センター

