

—(あなたにあわせた対策を)—

# 年代別健康ワンポイント



ここでは若年層=20~30代、  
中高年層=40~50代として  
います。

## 自分にとって快適な方法を知ろう!

監修  
内山真  
教授  
日本大学医学部精神医学系

# 睡眠

この季節は「暑くて寝苦しい」「冷房をつけて寝たせいで翌日だるい」という人も多いのでは？  
睡眠は心身の回復をもたらす重要なものです。夏に快適な睡眠を得るための工夫を取り上げます。

### 夏の対策

#### 快適な睡眠のために

夜になると手足が温かくなるのは、手足から熱を逃がし、身体の内部温度を下げて眠る準備を整えるためです。夏は暑さのために熱が逃げなくなるので、工夫が必要です。

1. 春秋の心地よい気温を目標にエアコンを調節
2. 吸湿性の良い寝具を選ぶ。上掛けは必須
3. 熱を逃がして寝つきをよくするため、手足は冷やさない
4. 頭や首を冷やし、身体の内部温度を下げて心地よい睡眠を
5. 日が長い時期は自然と睡眠は短くなる

### 年間共通

#### うまく睡眠をとるためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出てテレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごすとも睡眠は浅くなる。遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

さらに自分の年代のワンポイントも意識して、よい睡眠をとりましょう!

東田春樹(52歳)

このごろ自然に  
目がさめちゃうんだよね。  
「いびきがうるさい」って  
妻にも怒られるし…。

西野冬未(26歳)

私、つい夜ふかし  
しちゃうんです。  
土日は長く寝てるのに、  
月曜の朝がつらくて。

北原夏子(47歳)

夫につきあって  
早く寝床に入ると、  
なかなか寝つけないのよね。  
特に悩みはないのに…。

南秋夫(33歳)

最近、休日なのに長く  
眠れなくて疲れが残るんですよ。  
でもまだ若いし  
頑張ります!

登場人物

(株)ヘルシーニュースの同僚4人

中高年層  
男性

## その寝づらさ、 病気のサインかも？

（早く目覚めるのは自然  
それ以外の変化に注意すべき）

睡眠時間が自然に減ることは問題ないのですが、激しいびきや睡眠中の呼吸停止は「睡眠時無呼吸症候群」の症状である可能性があります。また、メタボや糖尿病、うつ病も不眠と関連しています。

鉄の症

★睡眠薬代わりの寝酒はダメ！  
寝入りがよくても、睡眠の質は落ちる  
★眠れない、何度も目がさめる…  
そんなときは専門医の受診を



軽く考えてたけど、  
深刻な病気の原因  
にもなるのか…。  
受診してよかった。

若年層  
男性

## 生活のペースを 見直すタイミング

（「若いから大丈夫」はNG  
いま動けば将来が変わる）

昔は休日にくらでも寝ていたのに、だんだん長く眠れなくなっていますか？ 平日に疲れが残ったり、日中に眠くなったりするのは、生活ペースの変化が原因かも。元気に仕事を続けるためにも、新しい習慣をつくりましょう。

鉄の症

★年齢とともに、守るべき生活のペース  
が変わってくることを理解しよう！  
★休日に長く眠っていられなくなるの  
で、平日に無理をしないこと



休みに寝だめ  
するんじゃなくて、  
平日に早く  
寝ることを  
心がけよう。

若年層  
女性

## 夜の睡眠のために 朝の習慣を変える

（正しい生活リズムで  
スッキリと平日を迎えよう）

平日の睡眠不足を休日の長い睡眠で取り戻せるのは若い証拠です。休日に遅くまで寝ていると、日曜夜の寝つきの悪さや月曜の起床困難につながります（社会的ジェットラグ\*）。朝の習慣を変えて、休日も決まった時刻の起床を。

\*社会的な時間と体内時計との不一致（時差ボケ）。  
健康上の多くのリスクが高まるとされる

鉄の症

★朝食は目覚めを促進させる。まずは  
牛乳やフルーツから  
★休日はいったん起きて光を取り入れ  
る。そのあと昼から眠っても可



眠いけど、  
休みの日にちゃんと  
起きた！  
朝食をとるのも  
久しぶり。

中高年層  
女性

## 自分の睡眠は 自分のペースで

（入眠時刻は家族にあわせない  
眠くなってから床につくこと）

男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになっていきます。一緒に住む女性がつきあおうとすると、眠くないのに寝ることになり、寝つきが悪化します。睡眠については、自分のペースを守るように。

鉄の症

★夜は眠くなるまで自分が楽しめるこ  
とを。寝室を別にしても可  
★睡眠薬使用時は医師の指示を厳守。だる  
さや過度な眠気などの副作用に注意



自分のペースで  
床につく時間を  
決めたら、  
ぐっすり  
寝られたわ。

注意!

適切な睡眠時間や眠りにつきやすい環境は人それぞれなので、「理想的な睡眠」にこだわりすぎないようにしましょう。ただし、日中の強い眠気や激しいびきなど異常がみられる場合は、専門医を受診しましょう。