

快眠で健康な毎日を！

～睡眠の質を高める方法～



良くない睡眠が続くと・・・

- 病気になるやすい・悪化しやすい
- 日中の集中力や活動性の低下
- 転倒や交通事故等のリスクの増加

→睡眠は心身の健康に大きく関わる

睡眠のはたらき

- ・脳と身体を休める
- ・疲労を回復
- ・ホルモンバランスを整える
- ・免疫力アップ
- ・内臓や筋肉の修復
- ・記憶の整理整頓・定着

高齢者の睡眠の特徴

高齢者は若年者と比較して・・・

- 睡眠時間は減少
- 床上時間しょうじょうは増加
(床に入っている時間)

横になっている時間が長すぎるのが問題

睡眠の状態と総死亡リスクの関係

床上時間の長さと睡眠休養感が関係

床上時間8時間以上
+
睡眠休養感なし } 総死亡リスクが
1.57倍上昇 

【床上時間】

理想は6～7時間位。8時間を超えないように！

床上時間 短縮のコツ

- 寢床は寝るだけの場所。活動は最小限に。
- 寢床につくのは眠くなってから！
眠れない時は一旦寢床を離れる。
- 不眠があっても気楽に。心配しすぎない。
- 朝は太陽の光を浴びる 
- 日中はしっかり活動！昼寝は20分以内。

出典：健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省

高齢者の睡眠時間と認知症

脳は寝ている時に認知症と関連の高い
「アミロイドベータ」等の老廃物を取り除いている



9時間以上の睡眠は
取り除く作業を鈍らせ…

→ アルツハイマー病発症リスクを上げる

ブルーライトとは…

- スマートフォンやPC等から出る光
- 目の奥まで届く特徴がある
- 太陽の光にも含まれている
→ 寝る前にブルーライトに当たると
昼間と脳が勘違いする



入眠しづらくなる、睡眠の質が悪くなる

就寝前2時間前(せめて1時間前)
にはスマホ、パソコン、テレビは控える

入浴のポイント

- ①タイミング:就寝1～2時間前
- ②湯の温度:38～40℃(ぬるま湯)
- ③入浴時間:10～15分間
- ④方法:出来るだけ湯につかる
(浴槽に入ることが難しければ
シャワー浴 + 足浴)

眠りの環境を整える

- 寝る1時間前には部屋の照明を少し落とし
ゆったりと過ごす
- 寝ている時は出来るだけ部屋は真っ暗に
- トイレまでの経路は足元灯など、
目に入る光が少なくなるような工夫を

暖色系が
よい

眠りの環境を整える

室温

13～29℃

湿度

40～60%

寝具

寝返りしやすいもの
枕は体型にあった高さや硬さのもの

服

綿や絹など通気性と汗の吸い取りが
よい素材の寝間着がおすすめ

1日は24時間。でも体内時計は約24.2時間

朝に太陽の光を浴びる→体内時計が整う



朝になったら・・・

外に出る、カーテンを開ける

※朝早く起き過ぎてしまう方は
適切な起床時間の時刻帯になるまで
太陽の光に当たらない方が体内時計
が整う

良い睡眠のための食事のポイント

- 3食欠かさず食べる
- 食事は決まった時間に食べる
- 就寝前2～3時間は食べない

注意したい嗜好品

- アルコール：睡眠が浅くなり、途中で目が覚めやすくなる
生活習慣病等の原因にも

- たばこ：ニコチンに覚醒作用あり
寝つきや睡眠の質が悪化
途中で目が覚めやすくなる

日中はしっかり活動する

運動習慣がある人には不眠が少ない

→ 寝つきがよくなる
深い睡眠が得られる

スポーツ、散歩、家事、おしゃべり等で
日中に良い疲れを！

カフェイン

- 目が冴えて寝つきづらくなることあり
- 睡眠の質が悪化
- 途中で目が覚めやすくなる
- 歯ぎしりの発症・悪化の原因にも

→ ノンカフェインの飲み物に置き換える

夕方以降はカフェイン入りの飲み物は控える

カフェインあり：コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーラ、エナジードリンク等
カフェインなし：麦茶、そば茶、黒豆茶、とうもろこし茶、ハーブティー、牛乳、
ルイボスティー、ノンカフェインコーヒー、ノンカフェイン紅茶

夜間頻尿について

- 年齢を重ねるとある程度の夜間頻尿は仕方ないと割り切る
- 寝る前の水分摂取は控えすぎない
→ 朝の脱水は心臓病や脳血管疾患のリスク
- 夜間の尿の回数を減らす薬もある

悩んでいたら、病院で相談を！

今月の豆知識

2

月

良い睡眠のために

- 決まった時間に起きて光を浴びる
- 昼間はしっかり活動する
- 眠くない時は一旦床を離れて、眠くなってから寝る