

睡眠には、記憶の定着や心身の疲労回復、
病気のリスクを下げるなどの役割があります。

元気な自分の つくり方 睡眠のススメ

睡眠の効果

眠ることで、生活のリズムが整い、体内のホルモンのバランスが保たれやすくなります。そのため、肥満や高血圧、血糖の異常、循環器疾患、メタボリックシンドロームといった生活習慣病の予防につながります。また、抑うつや不安などのこころの不調も予防します。

日常的に睡眠の量（睡眠時間）・睡眠の質（睡眠で休養がとれている）ともに十分に確保できた場合は、量か質のどちらかだけより死亡リスクが減ることがわかっています。

横浜市民の睡眠の状況（令和5年度横浜市健康に関する市民意識調査）

量

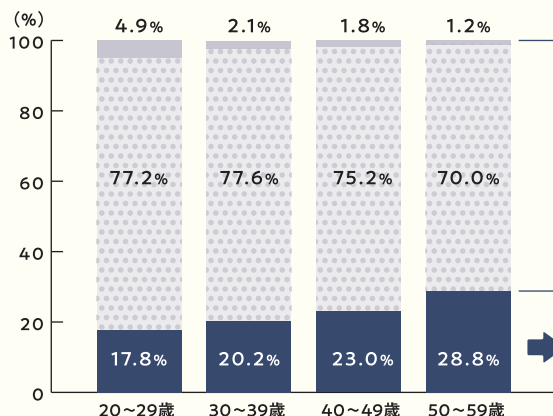
20～50歳代の
平均睡眠時間

n=4929

■ 6時間未満

■ 6～9時間未満

■ 9時間以上



横浜市民の
平均睡眠時間：
6時間24分

成人の
推奨睡眠時間
6時間以上

6時間未満の人が
一定数います

睡眠時間が6時間未満や
不眠の人はリスク増加と関連

死亡
1.12倍

2型糖尿病
1.37倍

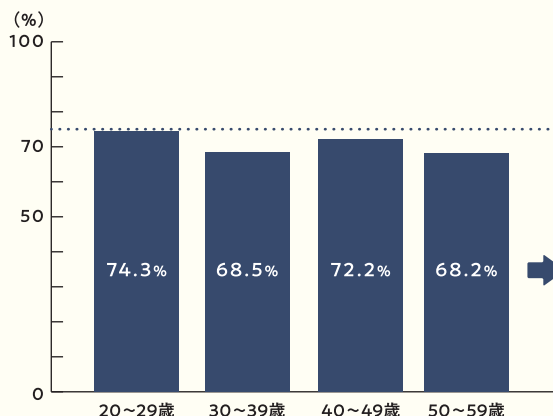
うつ病
2.27倍

認知症
1.22倍

質

睡眠で休養が
とれている人

n=4930



横浜市の目標値
20～50歳代
75%以上

どの年代も目標に
達していません。

裏面を見て
睡眠の質を
上げましょう

睡眠の質を上げる工夫

朝



- ・朝日をしっかり浴びる
- ・朝食を必ず食べる



日中



- ・通勤中やすきま時間に体を動かす
- ・休憩中の仮眠は15～30分以内に
- ・夕方以降はノンカフェインで



夜



- ・お風呂は寝る1～2時間前に40℃程度の湯舟につかる



寝る前の環境づくり

- ・就寝中は寝室の温度を適温にしておく
- ・リラックスできる環境にする（音や香りなど）
- ・寝室を暗くし、寝る時は照明を消す



寝る前は控えましょう

- ・飲酒: 睡眠後半の眠りの質が悪化
- ・タバコ: 含まれるニコチンに覚醒作用あり
- ・スマホやパソコン: ブルーライトを浴びると睡眠を促すホルモンが抑制



休日の「寝だめ」は普段の睡眠時間が足りていない可能性も。良質の睡眠には効果が薄いとも言われています。

受診を考えた方が良い場合

睡眠の不調で日常生活に支障をきたす場合や、工夫をしても改善しない場合は、身体的（睡眠時無呼吸症候群など）・精神的な病気が潜んでいる可能性があります。早めに睡眠専門外来や精神科等の医療機関へ相談してください。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まることで血液中の酸素濃度が低下するため、日中に強い眠気や高血圧などの症状を引き起こします。

不眠症状のタイプ

入眠障害

横になってもなかなか寝付けない。悩みごとが多いと生じやすい。

中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝付けない。

早朝覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、そのあと寝付けない。

休養感の低下

睡眠時間は足りているのに、休めた感覚がない。

Column /

ご家族の睡眠はいかがですか？

世代別の推奨睡眠時間

小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6時間以上
60歳以上	寝床にいる時間は8時間以内

子どもの睡眠習慣は、大人の生活スタイルの影響を受けます。家族全員で生活習慣を見直しましょう。