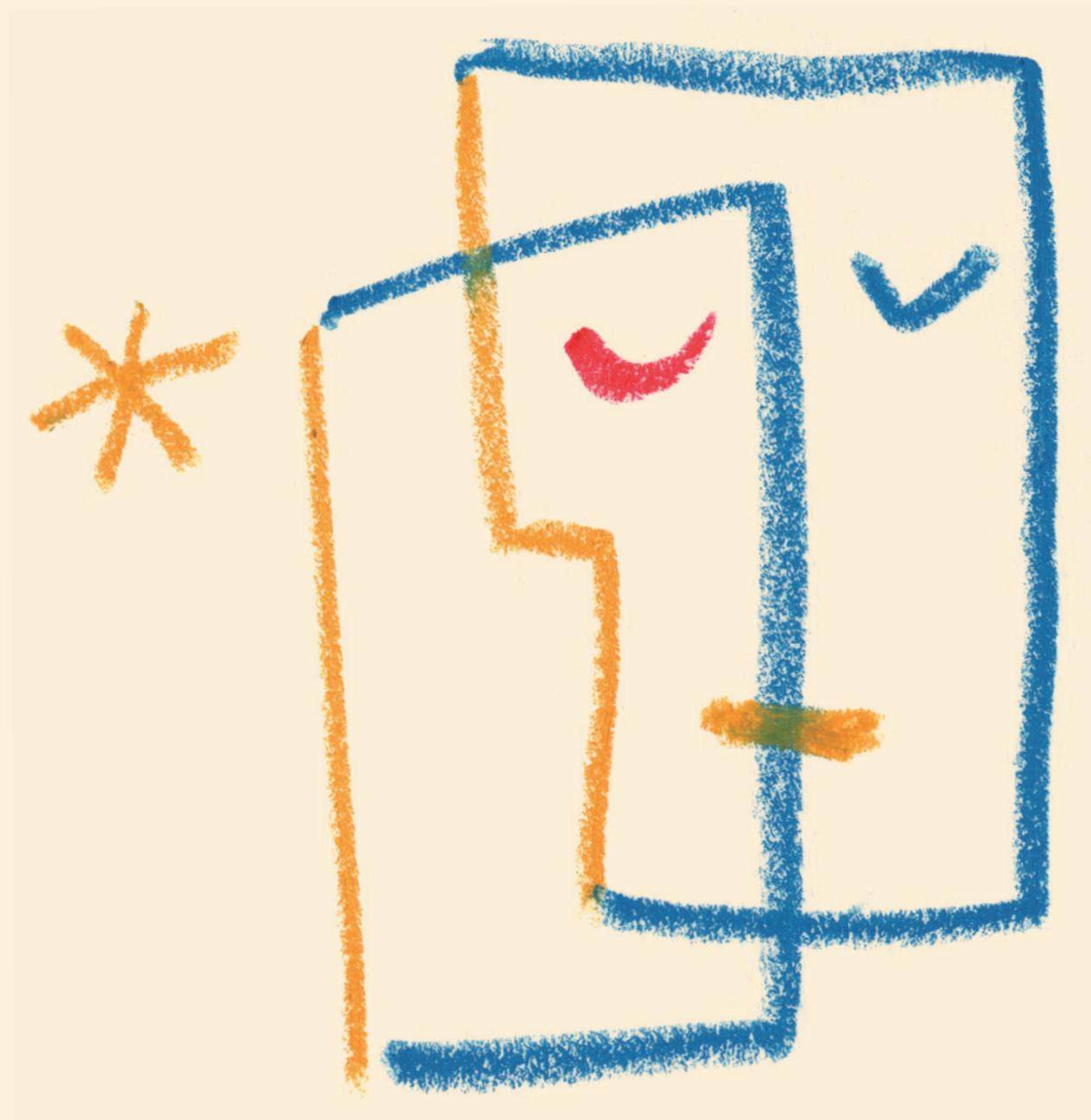


健やかな睡眠のために

働く人の睡眠改善プログラム



一般社団法人

日本うつ病センター (JDC)

必要な睡眠時間は人それぞれ 日中の眠気で困らなければ十分

必要な睡眠時間は年齢や個人によって異なる
成人での目安は6～8時間

睡眠不足のチェック

- 日中の眠気が強い（12時～15時頃を除く）
- 休日は普段より2、3時間以上長く眠る

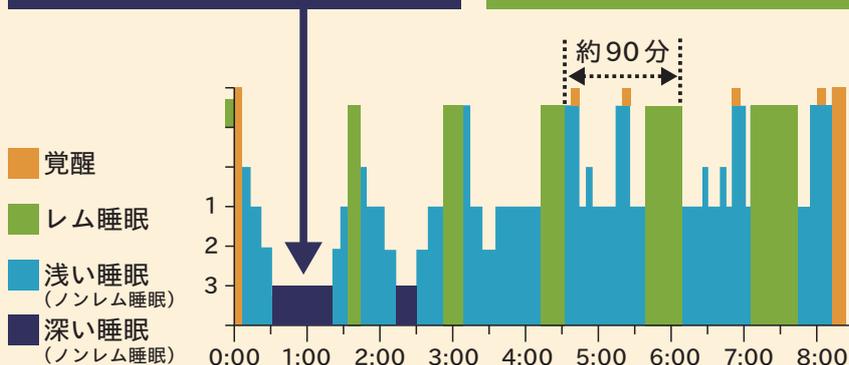
ノンレム睡眠とレム睡眠

ノンレム睡眠：脳の休み

- 特に深い睡眠時には
- ・ 脳が冷やされ集中的に疲労回復
 - ・ 成長ホルモンなどが盛んに分泌
 - ・ 免疫の働きを活性化

レム睡眠：体の眠り

- ・ 体の筋肉は完全に弛緩
- ・ 脳は活発に動く
（記憶の整理・夢をみる）



問題のある睡眠は、
健康や社会生活の大きな**リスク**！

睡眠
不良

うつ病 ↑

糖尿病 ↑

高血圧 ↑

脳卒中 ↑

肥満 ↑

心筋梗塞 ↑

業務効率 ↓

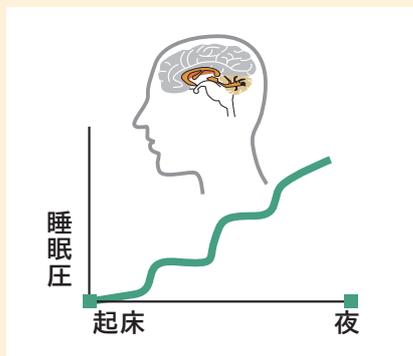
安全性 ↓

睡眠の二つの仕組み

疲れると眠くなる仕組み

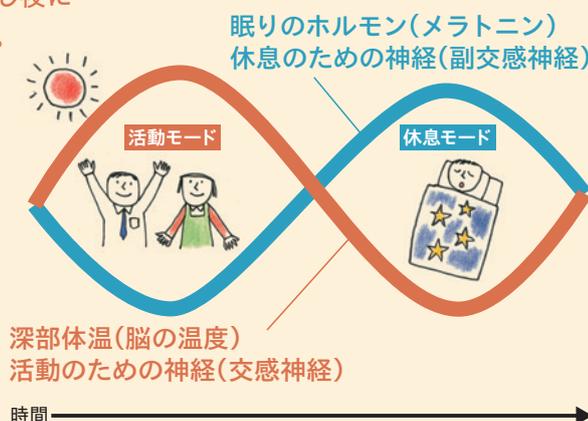
目覚めていた時間の長さや活動量に応じて疲労や眠りに関する物質が蓄積すると、体が睡眠を求める力（睡眠圧）が高まる。

疲労や睡眠物質の蓄積とともに睡眠圧上昇



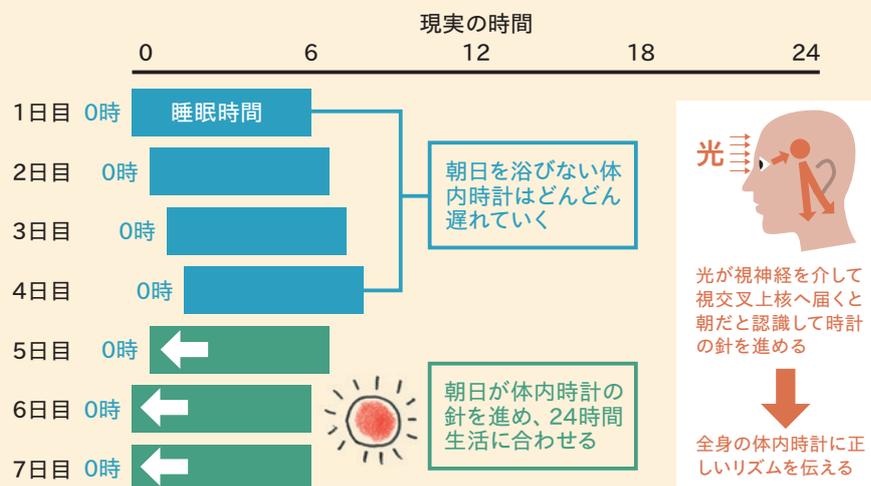
夜になると眠くなる仕組み (体内時計機構)

体内時計により、日中は活動し夜に眠るというリズムが生まれる。



体内時計は毎日の時刻合わせが必要

体内時計の周期はちょうど24時間というわけではありません。
光や食事、運動によって体内時計をリセットしなければなりません。



体内時計のリセット

1. 毎日同じ時間に起きて太陽の光をとり入れましょう

- ・目が覚めたら早めに日光をとり入れる。
(2,500ルクス以上で15分～30分以上)
- ・朝の通勤も体内時計のリセットには効果的。



日常生活における照度



2. 規則正しい食生活を

朝食を欠かさないようにしましょう

- ・朝食も体内時計の時間合わせのための大事な習慣です。

遅い夕食は軽めにすませましょう

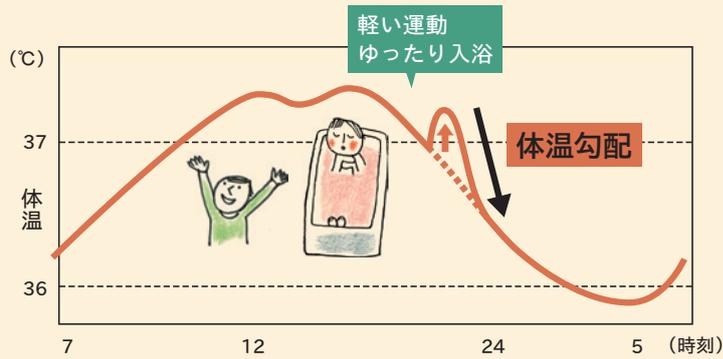


3. 規則的な運動習慣を

- ・運動にも体内時計の時間合わせをする働きがあります。
- ・体が疲れることで睡眠圧が上昇して眠りが深くなります。
- ・日中の体温が上がることで体温勾配が大きくなり眠りが深くなります。



就寝2、3時間前の軽い運動や入浴で体温の勾配を



夕方以降はカフェインをとらない

効き始める時間 = 30分
効いている時間 = 4 ~ 8時間

コーヒー



60~100mg/100ml

紅茶



30mg/100ml

緑茶



20~60mg/100ml

玉露は
160mg

タバコも吸ってしばらくたつと覚醒作用あり

(参考)カフェイン含有の有無

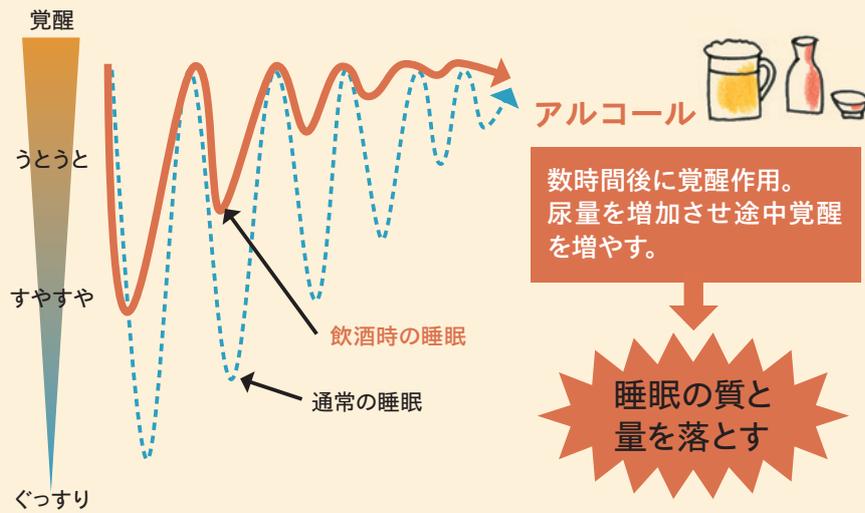
カフェイン有

コーヒー
紅茶
緑茶
ウーロン茶
コーラ
ココア
チョコレート
栄養ドリンク
サプリメント
総合ビタミン剤

カフェイン無 (または少)

カフェインレスコーヒー
麦茶
ハーブティー
杜仲茶
ハブ茶
甜茶 (てんちゃ)
コーン茶
そば茶
ほうじ茶 (少量)
牛乳

毎日の寝酒は不眠のもと



刺激を避けて 寝るための環境を整えましょう



寝る前のパソコンやゲーム、スマートフォンなどの使用は避けましょう。

夜間の照明は間接照明や暖色系の照明を使用するとよいでしょう。

寝室はできるだけ暗く静かな状態に保つ。室温は暑すぎず寒すぎずで。

リラックスするための睡眠儀式を

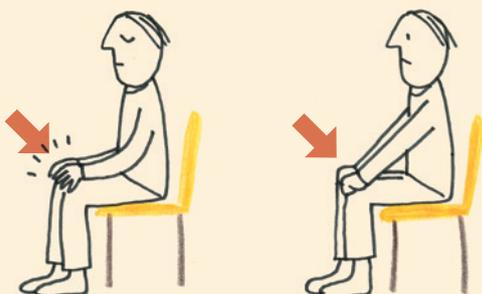


漸進的筋弛緩法をやってみましょう

いすに浅く腰かけて、両足を肩幅くらいに開きます。このとき、足の裏が全面床につくようにします。軽く目を閉じます。

リラックス
体操

1. 両手



両腕をのばしてひざの上に置き、5秒間固くにぎったあと、手のひらを開いて20秒間力を抜く。

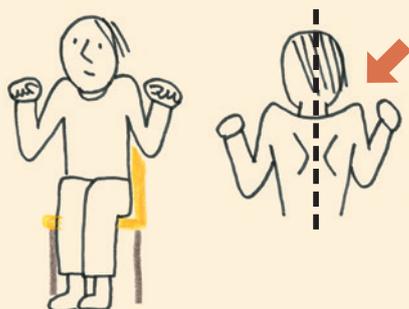
2. 上腕

上腕の体操なので、そこまで強く握りこぶしを作る必要はありません。



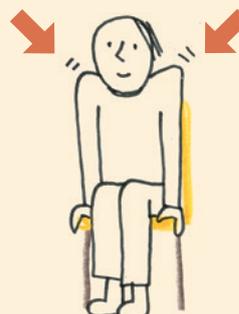
ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。腕を足に落とし20秒間力を抜く。

3. 背中



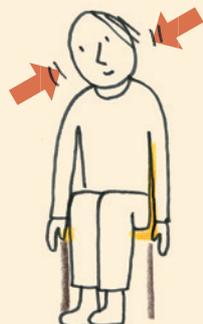
ひじを折って握りこぶしを肩まで上げ、肩甲骨を中心に5秒間力を入れる。腕を足に落とし20秒間力を抜く。

4. 肩



5秒間力を入れて両肩を上げる。20秒間力を抜いて肩をさげる。

5. 首（左右）



右（左）に曲げて5秒間力を入れる、首を戻して20秒間力を抜く。

6. 腹部（体幹）



手をおなかに当て、胃のまわりや下腹の筋肉を引き締めて5秒間腹部に力を入れる。20秒間腹をゆるめて力を抜く。

7. 脚（2セット）

①



つま先をのばして脚の表側の筋肉を5秒間緊張させる、脚をストンと落とし20秒間力を抜く。

②



つま先を上に向けて脚の裏側の筋肉を5秒間緊張させる、脚をストンと落とし20秒間力を抜く。

リラックス体操の後、活動する時は…

リラックス体操の後急に立ち上がると、深いリラックス状態にいるため、めまいやふらつきで倒れてけがをするおそれがあります。終わった後は**背伸びをしたり、肩を回したりする**などして、身体を動かす準備をおこないましょう。

その後寝てしまう時は、身体を動かす準備をする必要はありません。



リラックス体操の方法をひと通り覚えた後は…

全部位を同時に5秒間、力を入れる。スーっと1度に力を抜き、このときイスの背もたれやアームレストにからだをゆだねる。20～30秒間リラックスの感覚を味わう。

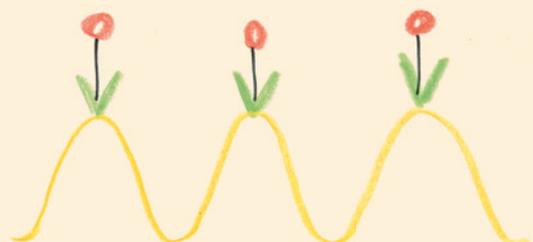


あせりは禁物！ 継続は力なり！

うまくリラックスするためには**くり返し**練習が必要です。なかなかリラックスの感覚が味わえなくても、**継続して**練習していきましょう。

1日3回ほどのペースでおこなっていきましょう。あいた時間を利用して、3回以上おこなってもかまいません。特に、**寝る前**や**夜中に起きてしまって眠れない時**におこなっていきましょう。

リラックス体操で
“安眠モード”にしていきましょう！



休日の過ごし方に気をつけましょう

寝坊しすぎない

- ・起床時間の差は2～3時間まで。
- ・休みの日もきちんと太陽の光をとり入れる。

昼寝をするなら、15時前の30分以内

- ・30分以上の昼寝はその日の夜の睡眠を邪魔してしまいます。



もし眠ろうとしても眠れなかったら…

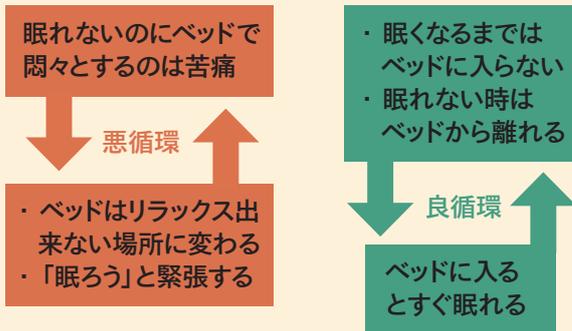
これまで述べたポイントの再確認

それでも上手く
いかなかったら



残りの2つの方法を試してみましょう

1. 眠る時だけベッドに入る



2. 眠りが浅い時は遅寝・早起きに

いつもより早く寝て睡眠時間を長くとりとうとすると…

- ・体内時計は後ろにずれようとするため普段より早く寝るのは難しい。
- ・眠れなくてベッドで悶々とする時間を増やすと不眠はひどくなる。



かえっていつもより遅く寝て早く起きた方が…

- ・遅寝の方が睡眠圧は高まり熟睡できる。
- ・翌日は早めに起きて光をとり入れれば、前日より早めの眠気の出現が期待できる(ただし日中の昼寝は厳禁!)

次の場合は産業保健スタッフか 睡眠専門医に相談しましょう

1. 長時間眠っても日中の眠気で
仕事・学業に支障がある場合

2. 睡眠中の激しいびきや呼吸停止

⇒これらの場合は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の疑いがありますので、近隣のSAS専門医を受診してください。

3. 下肢のむずむず感や異常運動

⇒睡眠障害専門医を受診してください。(睡眠学会のHPで睡眠医療認定医の情報を得られます)

4. 睡眠薬を飲もうかと考えたとき

市販薬は安易に長期間服用せず、医師にかかってください。



睡眠習慣チェック票

<p>毎日同じ時間に起きる</p>	<p>起きたら朝日を浴びる</p>	<p>規則正しい食習慣</p>	<p>日中の運動 入眠2、3時間前の 軽い運動や入浴</p>
<p>夕方以降は カフェイン制限</p>	<p>寝酒はしない／減らす</p>	<p>寝る前の刺激は避ける (パソコン・ゲーム など)</p>	<p>夜は明るすぎない 暖色系の照明</p>
<p>自分なりのリラックス法 (睡眠儀式)を おこなう</p>	<p>寝る前の水の 取りすぎに注意</p>	<p>眠くなってから 寝床につく</p>	<p>休日の朝寝坊と昼寝の しすぎに注意</p>

- ← 講義を聞く前に既に行っている習慣があれば○をつけてください。
- ← 講義を聞いてやってみようと思う習慣があれば○をつけてください。



©JDC 無断転載禁止

制作・発行 一般社団法人 日本うつ病センター(JDC)
〒102-0085 東京都千代田区六番町1-7 K-PLAZA2階