

良い睡眠のために できることから始めよう

- 8時間以上寝床で過ごさない
- 睡眠休養感を高める



朝

長い時間寝床で過ごさない



昼

日中になるべく多く
太陽の光を浴びる



日中は長時間の昼寝は避けて
運動を習慣付ける



カフェイン・飲酒・喫煙を
控える



夜

寝床には眠くなってから入る
(寝床内でTVやスマホを見ない)



寝室はなるべく暗く
心地よい温度に



睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合、
医療機関に相談しましょう。
睡眠薬の使用に関する悩み・不安は、かかりつけ医に相談しましょう。

毎日をすこやかに過ごすための

睡眠5原則

—高齢者版—

第1原則

適度な長さで休養感のある睡眠を
寝床に8時間以上とどまらない

第2原則

光・温度・音に配慮した、
良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則

適度な運動、しっかり朝食、
寝る前のリラックスで
眠りと目覚めのメリハリを

第4原則

嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら
専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、
Good Sleepを!

高齢者のための ぐっすり Good Sleepガイド

— 健康づくりのための睡眠ガイド2023 —

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばそう



良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、
朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は
良い睡眠の目安となります。

例えば、日中にしっかりからだを動かし、
夜は暗く静かな環境で休むといった、
寝て起きてのメリハリをつけることは、
睡眠休養感を高めることに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を
日常生活に取り入れましょう。

詳細は「健康づくりのための睡眠ガイド2023」へ



https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と運動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班(令和5年度)

良い睡眠から健康に！



睡眠について、こんなことはありませんか？

- | | |
|-------------|---|
| 第1原則 | <ul style="list-style-type: none"> ● 寝床で過ごす時間が長い ● 朝目覚めた時に休まった感覚がない ● 日中に眠気が強い |
| 第2原則 | <ul style="list-style-type: none"> ● 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい ● 照明・テレビなどをつけたまま寝る |
| 第3原則 | <ul style="list-style-type: none"> ● 日中の運動量が少ない ● 食事時間が不規則だ |
| 第4原則 | <ul style="list-style-type: none"> ● 夕方以降によくカフェインをとる ● 喫煙や寝酒習慣がある |
| 第5原則 | <ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている |

当てはまる項目が多い人は要注意！
生活習慣や睡眠環境を見直してみましょう！

【※第1原則】

ポイント 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう

- 必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。
- 寝床の中で過ごす時間が長すぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

【※第2原則】

寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節しましょう

- 寝室の温度は、季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に調節しましょう。
- 日中はできるだけ太陽の光を浴び、寝室は支障のない範囲で暗くし、体内時計を整え、昼夜のメリハリをつけましょう。

【※第3原則】

日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう

- 昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめましょう。
- 日中はしっかりとからだを動かし、睡眠時間の増加・睡眠休養感の向上を促しましょう。
- 規則正しく食事をとり、体内時計を整えましょう。

【※第4原則】

カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 1日のカフェイン摂取総量が多いと、午前中の摂取であっても夜の睡眠に影響する場合があります。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

- 加齢とともに、必要な睡眠時間が減少するとともに、早寝・早起き傾向にシフトします。
- 一人で行う運動習慣も睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。
- 多くの睡眠障害は加齢とともに罹患率が増します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても、睡眠休養感が高まらない場合、不眠症、閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますので、医療機関に相談をしてください。

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。

【※第5原則】

