

ぐっすり眠るコツ! 知っておきたい睡眠の基礎知識

OMPU 大阪医科大学
Osaka Medical and Pharmaceutical University

母性看護学・助産学 松枝加奈子

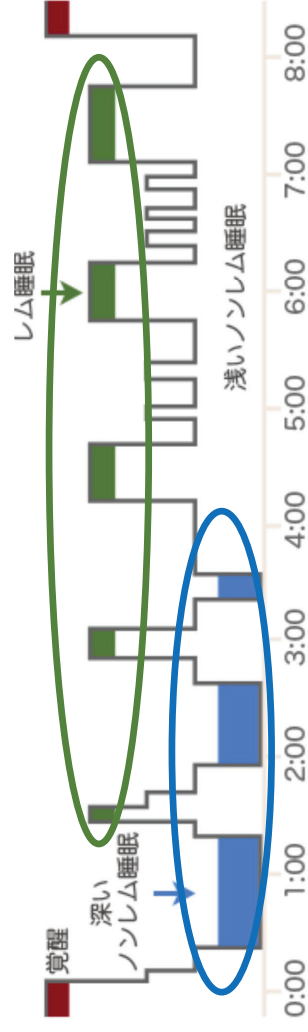


今日のお話

- 1.睡眠はなぜ大切か
- 2.加齢により睡眠はどう変わるか
- 3.良い睡眠をつくる科学的ポイント
- 4.今日からできる工夫



1) 夜間の睡眠パターン



1.睡眠はなぜ大切か



2) 睡眠の役割

自律神経やホルモン
バランスを整える

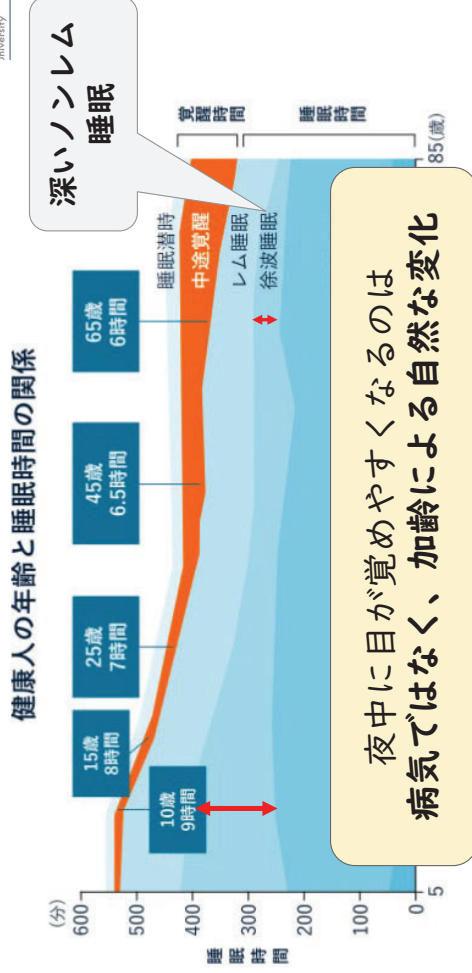
免疫力の向上

脳をしっかりと休ませ、
体をメンテナンス

記憶を整理して
定着、嫌な記憶
の消去

脳の老廃物除去

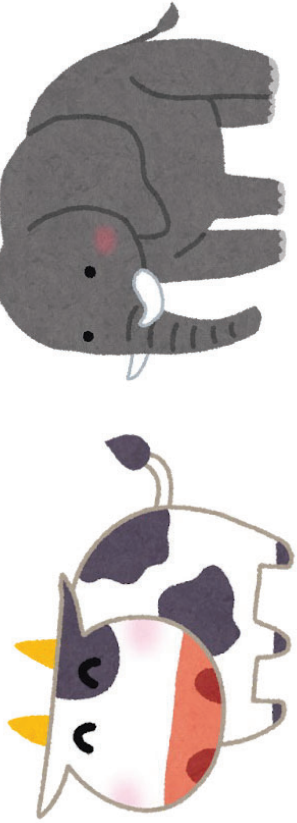
2. 加齢により睡眠はどう変わるか



Murao, M., Ohno, Y., et al. Meta-analysis of Quantitative Sleep Architecture from Childhood to Old Age in Healthy Individuals Investigating
 エイザイ株式会社 <https://www.ishiyama.com/medical/treatment/elderly/> (2023.1.6 検索日)

クイズ1

睡眠時間が短い動物は？



睡眠時間：2～3時間

クイズ2

ライオンの睡眠時間は？

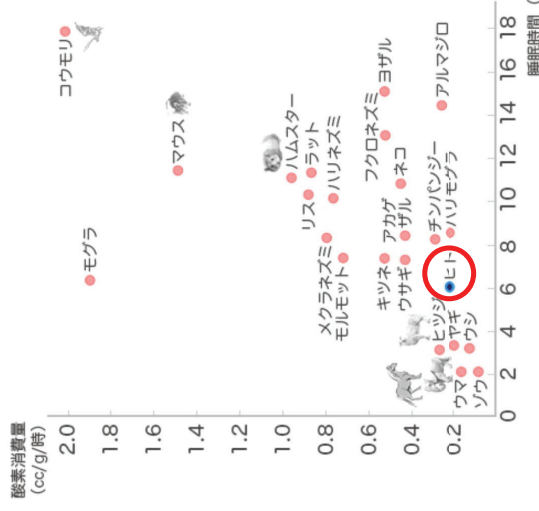


睡眠時間：13～16時間



Copyright (C) Osaka Medical and Pharmaceutical University All Rights Reserved.

図3: 酸素消費量と睡眠量





最も睡眠時間が長い動物
18～22時間

3. 良い睡眠をつくる科学的ポイント



科学的ポイント① 光と体内時計

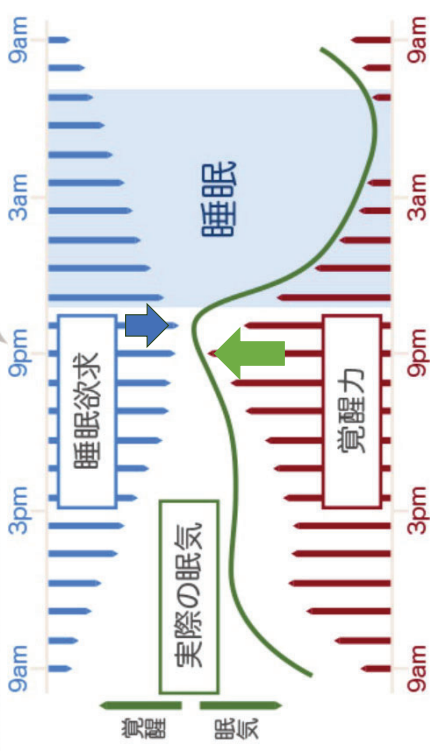


アイランズ | https://www.illay.jp/healthcare/post_220308.html (2026.1.26アップデート)



科学的ポイント② 睡眠圧

覚醒時間が長くなるほど眠気が増大



科学的ポイント③ 床上時間と睡眠休息感

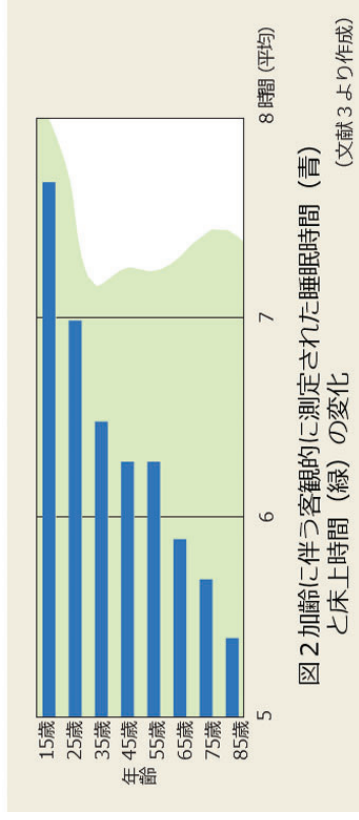
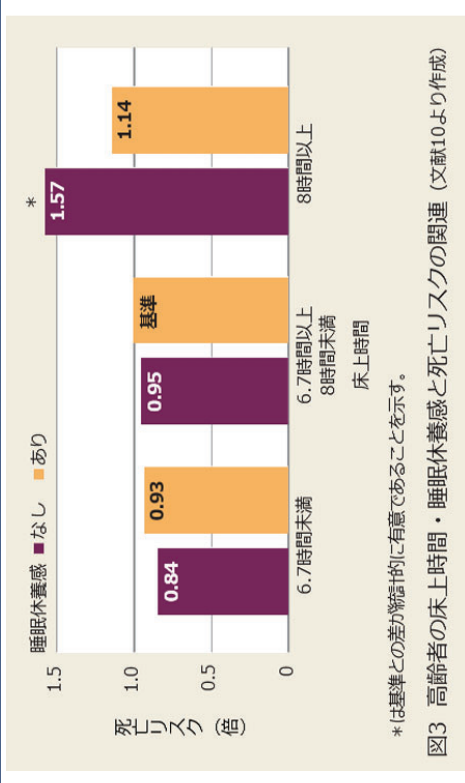


図2 加齢に伴う客観的に測定された睡眠時間（青）と床上時間（緑）の変化
(文献3より作成)

健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
<https://www.mhlw.go.jp/content/00004750/001181265.pdf> (2026.1.67クセス)

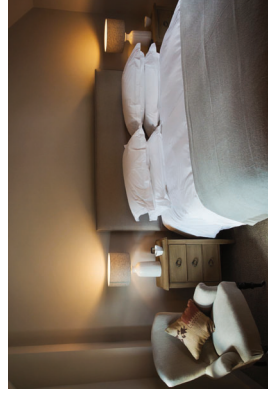


*は基準との差が統計的に有意であることを示す。

図3 高齢者の床上時間・睡眠休息感と死亡リスクの関連 (文献10より作成)

健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
<https://www.mhlw.go.jp/content/00004750/001181265.pdf> (2026.1.67クセス)

4. 今日からできる工夫

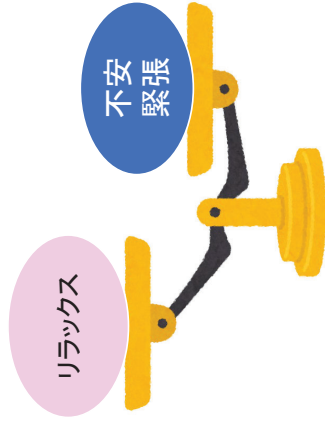


- ・朝の光を浴びましょう。
- ・朝を浴びて、15時～16時間後に寢床いきましよう。
- ・寢床にいる時間が長くないように調整しましょう。

眠ろうと頑張らすぎない



実践：リラクゼーション法（筋弛緩法）



日本睡眠学会教育委員会編(2020)：不眠症に対する認知行動療法マニュアル、金剛出版、東京

1. 手のリラクセス



①前かがみになり手のひらをぎゅっと握ってください。

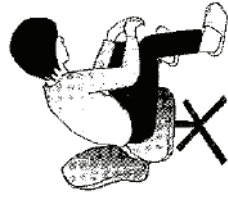
②ストンと力を抜きます。

③もう一度、手のひらを握ります。

日本睡眠学会教育委員会編(2020)：不眠症に対する認知行動療法マニュアル、金剛出版、東京

力を入れている時間5秒程度、抜いた後の時間20秒程度

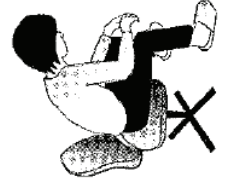
1. 手のリラクセス（つづき）



④ストンと力を抜きます。



⑤今度は、手のひらを目一杯広げましょう。



⑥ストンと力を抜きます。

2. 腕のリラクセス



①拳を軽く握り、肘をぐっと曲げ、脇を締めめます。



②太ももにストンと腕を落とします。

日本睡眠学会教育委員会編(2020)：不眠症に対する認知行動療法マニュアル、金剛出版、東京

日本睡眠学会教育委員会編(2020)：不眠症に対する認知行動療法マニュアル、金剛出版、東京

医療相談の目安

- ・強い日中の眠気
- ・大きないびき
- ・呼吸停止感
- ・睡眠薬を飲んでも眠れない

