

「よい睡眠」できてる？

人生の約3分の1が睡眠。よい人生はよい睡眠から！

監修：宮崎総一郎（中部大学 特任教授、
日本睡眠教育機構 理事長）

よい睡眠が とれたかどうか

→ 簡単な目安は、目覚めたときに
体が休まってスッキリした気分かどうか。
「睡眠休養感」とって、
とても重要であるとされています。

【用語】睡眠休養感

「睡眠で休養がとれている感覚」の
ことで、睡眠によって、どれだけ体が
休まったと感じたかという視点から
睡眠の質をチェックする指標です。



日中に眠気を感じるとしたら…

十分な睡眠がとれていれば、基本的に日中眠気に襲われることはありません。
もし頻繁に強い眠気に襲われるとしたら、睡眠に問題があるかもしれません。

■睡眠時間は人それぞれ！

以前、7～8時間の睡眠を…と一律の目安のようにいわれて
いましたが、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では
右のように示されています。

睡眠時間が3～4時間とすごく短いのに日々
元気に活動している人もまれにいます。これが
いわゆる「ショートスリーパー」。
ショートスリーパーは少数派で、例外的な体質
のためマネすることはできません。



小学生

9～12時間



中学生・高校生

8～10時間



世代別 必要な睡眠時間

成人

6時間以上



高齢者

8時間以上
にならないように



「リズム」はよい睡眠の基本

よい睡眠の手始めに、この2つを心がけましょう。

同じ時間に起きる

休日はいつもより遅く起きる…という習慣
はありませんか？理想はふだんと同じ時間に
起きること。ふだんより遅く起きるとしても、
1時間程度にしましょう。



同じ時間に寝る

毎日まったく同じ時間に床に就くの
は難しいかもしれませんが、週末の
夜ふかしなど“イレギュラー”をつく
らないことがポイントです。

+α テクニック

パフォーマンスUPに
つながる「昼寝」

どうしても眠い場合、あるいは心身を休ませたいとき、昼寝を効果的に
取り入れればパフォーマンスUPに役立ちます。ただし、長時間とると
本来の睡眠を妨げてしまうので注意が必要です。「3時(15:00)より前
に30分以内」を目安にするとよいでしょう。



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ

☎052-856-1490

受付時間 8:30～17:15
(土・日・祝日・年末年始を除く)

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階