

**睡眠指針改定から1年 春の快眠に向けた「睡眠満足度」調査結果報告**  
**春は睡眠リズムが乱れがち！！ 2人に1人が現状に不満を感じ、9割弱が改善を希望**  
**～ 快眠のための体温&ストレスコントロールは夕方からの段階アクションが鍵 ～**

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子/産婦人科医）では、厚生労働省の『健康づくりのための睡眠指針 2014』発表から1年を前に、首都圏在住451人（20～50代男女）を対象とした「睡眠実態調査」を実施しました。その結果、半数以上（53.8%）の人が現状の睡眠に不満を感じ、9割近い（86.5%）人が睡眠状態を改善したいと希望していることが分かりました。（4頁グラフ①②参照）

### ■快眠のための取り組みはしているものの、まだまだ低い睡眠満足度

回答者の一般的な睡眠実態は、午後23時から午前0時の間に就寝し、睡眠時間は平均6時間26分（4頁グラフ・表③④参照）。就寝1時間前から快眠のために、照明の調光・入浴・運動などの取り組みを7割以上（77.4%）の人がしているものの（4～5頁グラフ⑤⑥参照）、現在の睡眠状態に満足している人は半数以下（46.1%）という結果となりました（4頁グラフ①参照）。さらに、半数以上の人（56.6%）が季節の変わり目に睡眠リズムの乱れを経験しており、「睡眠時間が短い（49.4%）」、「眠りが浅い（43.2%）」、「寝ても疲れがとれない（39.1%）」など、就寝中や起床時に悩みを多く抱えていることが明らかとなりました（5頁グラフ⑦⑧参照）。

### ■気候が変動する春は“睡眠リズム”も乱れがち

睡眠専門クリニック「RESM 新横浜」院長で医学博士の白濱龍太郎先生は、春の睡眠リズムの乱れについて次の様に指摘しています。『春は他の季節に比べて、気温や気圧が大きく変動し、それに伴って自律神経が乱れやすくなるため、快眠ホルモンのメラトニン、逆の働きをするオレキシンの分泌バランスが変わりやすくなります。また、日の出時間が急激に早まるため体内時計も乱れやすくなり、結果的に“睡眠リズム（時間や深さ）”が狂いやすくなるのです』。さらに、2人に1人が不満を感じている今回の睡眠実態について、『平均睡眠時間の6時間26分は極端に短いわけではありませんが、起床時に不満を感じている人が半数以上（56.8%）いることから判断して（5頁グラフ⑨参照）、質の高い眠りが確保できている人が少ないことが考えられます』と分析しています。

### ■夕方からの段階的な体温&ストレスコントロールが快眠へ

白濱先生は快眠のために、次のようなアドバイスをしています。

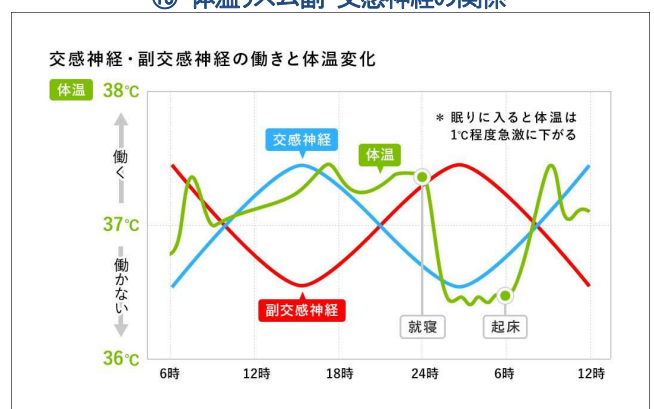
『質の高い睡眠を手に入れるためには、1日の間で変化している体温リズムを上手にコントロールすることが重要です。体温は朝の起床時には低く、その後緩やかに上昇して、夕方に最も高くなります。その後、徐々に下降し、就寝と同時に一気に1℃位下がるのが一般的です。（1頁グラフ⑩参照）

#### ⑩ 体温リズム副・交感神経の関係

睡眠の入口となる眠気は、体温が高い状態から低い状態に下がる時に感じる仕組みになっており、その落差が大きければ大きいほどスムーズに入眠でき、翌朝の熟睡感も得られやすくなります。  
 最近では体温リズムが乱れている人もいるため、**夕方にきちんと体温を上げることが、快眠のための第1ステップとなります。**

また、体温コントロールに加えて、**副交感神経が優位になるようなリラックスできる行動を夕方以降に心がけることも大切なポイントです。**

現代人は、仕事や家事、育児などに追われてストレスが多く、**昼の緊張モードからリラックスモードへスムーズな切り替えが難しいため、リラックスするための行動は就寝直前ではなく、夕方から就寝にかけて何回か行うことが重要なのです。体温コントロールも併せて実施することで、徐々に快眠モードへの切り替えができ、質の高い眠りを手に入れられるのです。』**



【出典 9割の不眠は「夕方」の習慣で治る】

次頁にて、夕方から就寝までに取り組みたい体温&ストレスコントロールの具体的な方法をご紹介します。

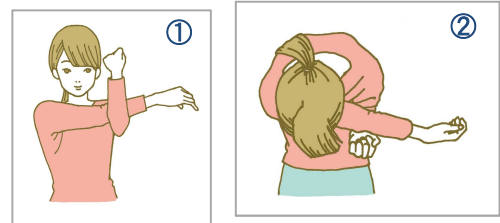
## <夕方から徐々に始める快眠ポイント> ☀️ 体温コントロール ❤️ ストレスコントロール

### ☀️ ポイント1: 夕方の肩甲骨回し!

背中、とくに肩甲骨を動かすことを意識して、5分間簡単な体操を18時頃にするだけで十分です。肩甲骨のまわりには、褐色脂肪細胞という体温を上げる細胞が集中しています。ここを中心に身体を動かすだけで、効率的に身体を中心体温(深部体温)を上げることができます。

体操は座ったままでもOKです。

胸を張った状態で上腕を片方の腕で抱え、肘を伸ばします。(右のイラスト①参照)。その後、肩甲骨が伸びているのを意識しながら、上半身をじっくり前に倒していきます(右のイラスト②参照)。次に上体を伸ばした腕の方向にそのままねじり、横を向くようにして肩甲骨を伸ばします。この時、肩を前に押し出すようにするのがコツです。反対側の腕も同様の動きで、肩甲骨を伸ばしましょう。



### ❤️ ポイント2: 少量のチョコレートでリラックスモードにスイッチオン!

勤務時間中は脳がずっと覚醒しているため、リラックスモードに切り替えたい時は、夕方頃に少量のチョコレートを摂取しましょう。チョコレートの原料のカカオには、抗ストレス作用のあるGABA(γ-アミノ酪酸)が多く含まれています。

大切なのはチョコレートを食べるなどのアクションをきっかけに“リラックスモードをオンにする”こと。習慣化することで、脳がリラックスして快眠へのスイッチが入りやすくなります。

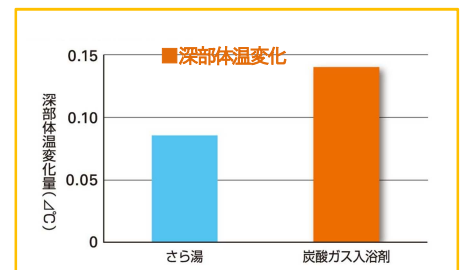
### ☀️ ポイント3: 帰りの電車の中では寝ない!

電車の中でつい眠くなってしまいがちですが、夕方以降の帰宅途中の電車の中こそ、睡眠の質を左右する最も注意すべき時間帯です。体温は、朝起きてから夕方に向けて自然に高くなり、夜にかけて徐々に下がってきます。夕方に眠ってしまうと上がるはずの体温が上昇せず、眠る時間になっても体温が下がらなくなります。そうすると、睡眠リズムが崩れ、なかなか寝つけなくなってしまうため、帰りの電車の中では眠らないようにしてください。

### ☀️ ❤️ ポイント4: 炭酸入浴で身体全体を効率的に温める!

体温を一時的に上げる最も効果的な方法は入浴です。

38~40℃のぬるめのお湯に10~20分浸かることで、血流がよくなって体温が上昇する上、副交感神経が優位になり、リラックスすることができます。さらに、炭酸ガス入りの入浴剤を使用すると、炭酸が血管を拡張して血流がよくなるため、ぬるめのお湯でも短時間で温浴効果が得られます。就寝1時間前に入浴し、一時的に体温を上げ、手足の先から放熱して体温が下がるタイミングで就寝しましょう。寝つきがよくなり、質の高い睡眠が得られ、翌朝の熟睡感を得ることができます。

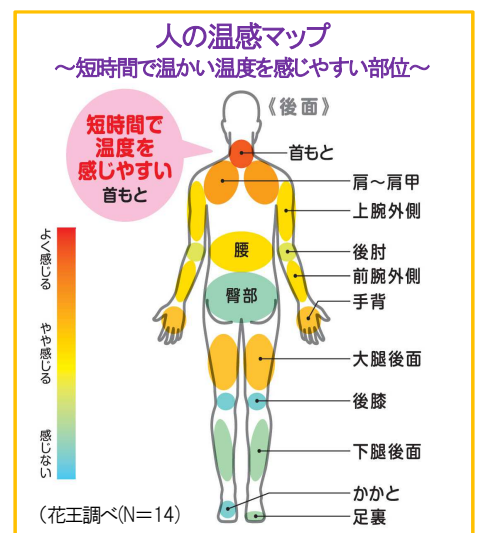


【花王調べ】

### ☀️ ❤️ ポイント5: ホットポイント(首もと・目もと)を温めて快眠モード、スイッチオン!

人間の身体には、温かさを感じやすいホットポイントが数箇所あります。最も温かさを感じやすいホットポイントは首もとです。寝る30分位前に首もとを温めましょう。リラックスして副交感神経が優位になり、手足の先から放熱して体温が下がることで、深い睡眠が得られます。温めるには、蒸しタオルや市販の温熱シートを上手に活用しましょう。

また、首もと同様、目もともホットポイントです。蒸気の出るタイプのアイマスクなどを使うと効果的です。



<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9128 Email:info@well-lab.jp

白濱 龍太郎(しらはま・りゅうたろう) 東京都出身  
医学博士、日本睡眠学会認定医、日本医師会認定産業医



筑波大学 医学群医学類 卒業  
東京医科歯科大学大学院 統合呼吸器病学 修了  
東京共済病院 呼吸器内科、東京医科歯科大学 呼吸器内科  
東京医科歯科大学 睡眠制御学 快眠センター勤務を経て  
現在

医療法人 RESM 理事長  
順天堂大学医学部公衆衛生学 講師  
早稲田大学スポーツ科学未来研究所 招聘研究員  
銚子市立病院、沼津杉山病院 睡眠センターセンター長

著書  
・『ビジネスマンの睡眠コントロール術』(幻冬舎)  
・病気を治したければ「睡眠」を変えなさい (アスコム)  
・9割の不眠は夕方の習慣で治る (SB 出版)  
・良質な睡眠 ~睡眠と無呼吸症候群~ (内外出版)  
・今日の治療と看護(共著)(南江堂)

#### ●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

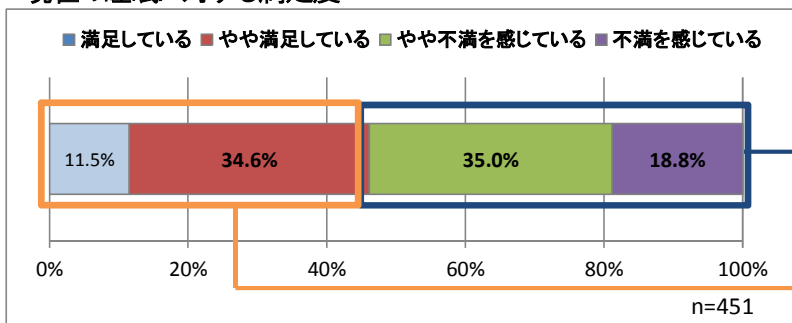
『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

#### ●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）  
（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）  
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）  
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）  
福田 千晶（内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）  
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（あいうえお順）
- ・Web サイト：『ウェラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）

## ＜睡眠に関するアンケート結果＞

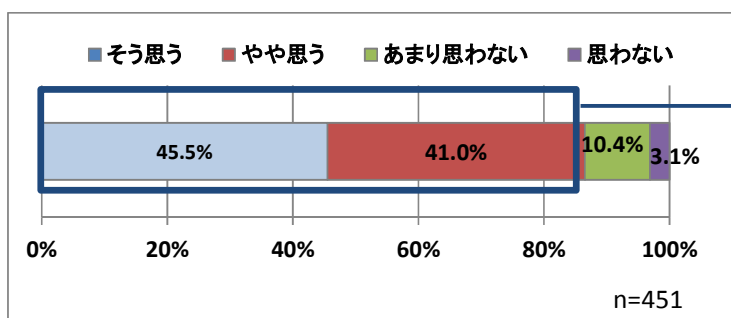
### ① 現在の睡眠に対する満足度



→ 53.8%の人が現在の睡眠に不満を抱いている

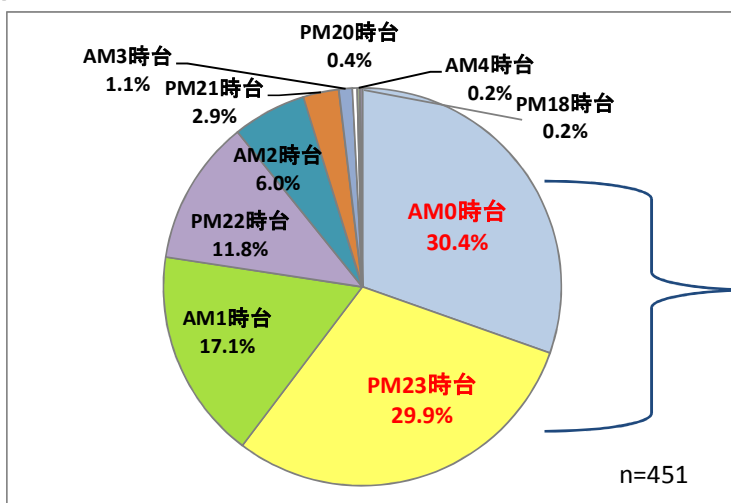
→ 満足している人は半数以下の46.1%

### ② 睡眠状態向上への希望



→ 86.5%の人が睡眠状態を良くしたいと希望している

### ③ 平均就寝時間

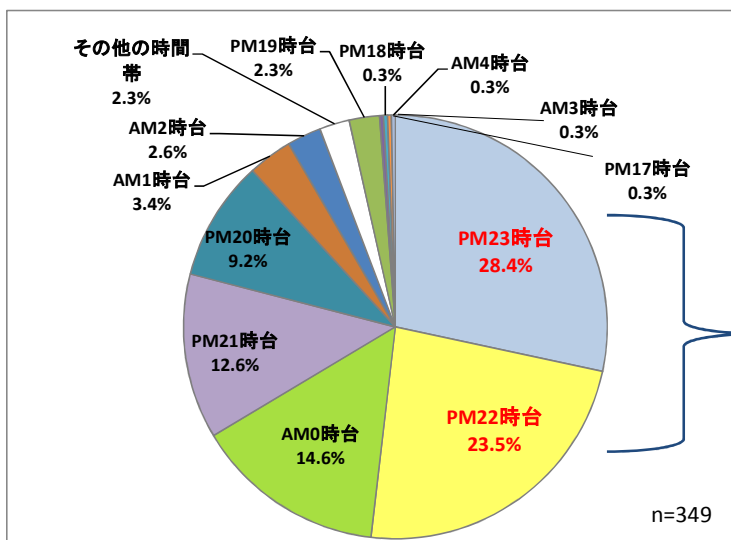


### ④ 平均睡眠時間

	全体		6時間26分	
20代女性	7.05	20代男性	6.37	
30代女性	6.36	30代男性	6.19	
40代女性	6.24	40代男性	6.15	
50代女性	6.35	50代男性	6.14	

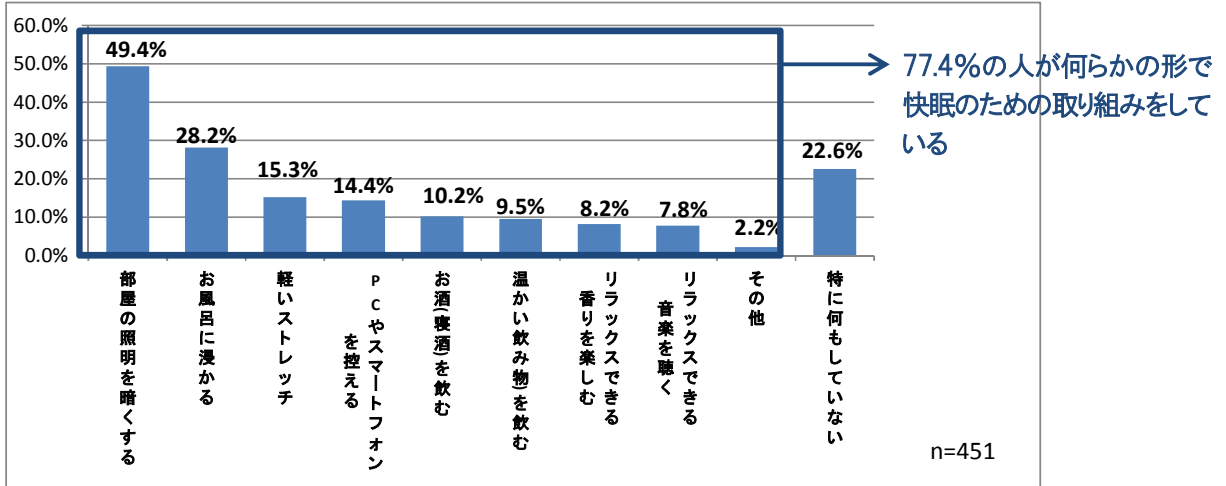
60.3%の人が午後23時～午前0時の間で就寝

### ⑤ 快眠のために取り組んでいる時間

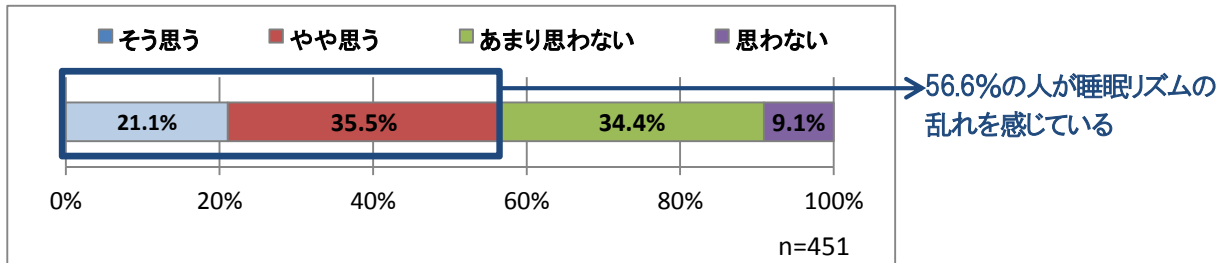


51.9%の人が就寝1時間前の午後10時～11時に快眠活動を実施

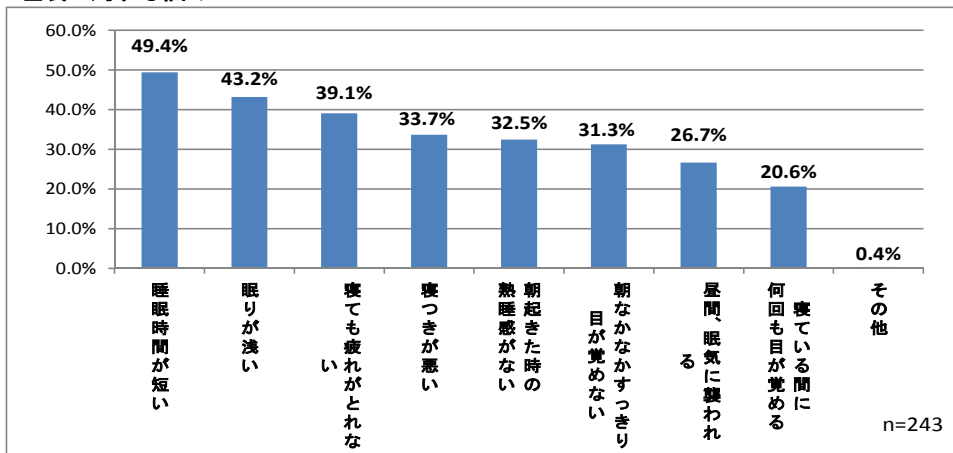
⑥ 快眠のために取り組んでいる行動



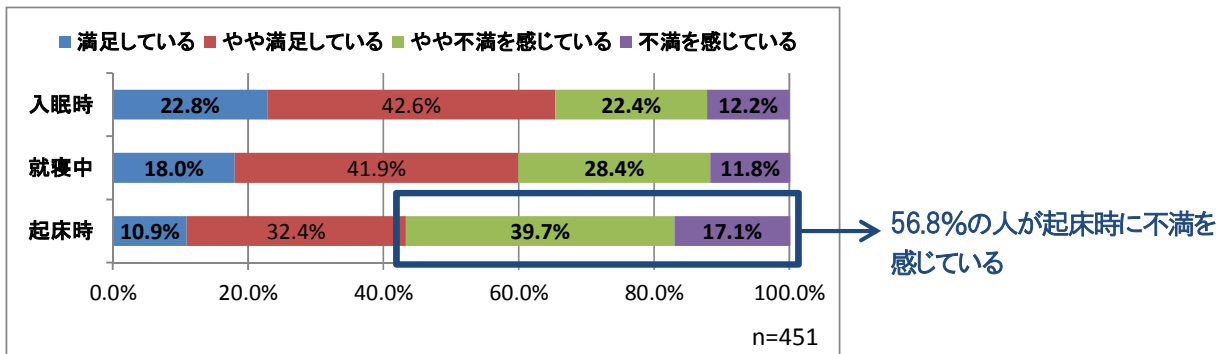
⑦ 季節の変わり目に感じる睡眠リズムの乱れ



⑧ 睡眠に対する悩み



⑨ 入眠時、就寝時、起床時の満足度



<調査概要>

調査方法 : インターネット調査(調査実施機関 株式会社ジャストシステム)  
 調査期間 : 2014年12月17日~18日  
 調査対象 : 首都圏在住の20歳~59歳の男性、女性451名  
 調査内容 : 睡眠に関する意識調査