

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

睡眠編



令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！

知っておきたい

「睡眠で健康アップ」

「睡眠には3つの大きな役割があります」

1. 疲労回復・ストレス解消・新陳代謝

体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れをとり、傷んだ部分を修復します。

2. 免疫力アップ

メラトニンというホルモンの分泌が重要です。

3. 記憶の整理・定着

日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりします。

「質の良い睡眠で、 快適な生活を送るために」

みなさん、
しっかり眠れていますか？



こんな事はありませんか？

- 1日の中で、寝転んでいる時間が長い
- 眠りが浅く、熟睡感が少ない
- トイレなど、途中で起きる回数が多い
- 寝床に入ってもなかなか眠れない
- 朝早くに目が覚めてしまう
- 寝ている間に、足がつる など



睡眠について知ろう！

睡眠をつかさどる、副交感神経！

スムーズに入眠するためには、昼間に活発になった交感神経の働きを抑え、休息時に活発になる副交感神経が優位になること！

交感神経：主に緊張・興奮時に優位（アクセル）



バランスと切り替えが大事！

副交感神経：リラックス時に優位（ブレーキ）

睡眠中は、浅い眠りの「レム睡眠」と
深い眠りの「ノンレム睡眠」を繰り返しています。

レム睡眠：浅い眠り

基本的には筋肉は動かず、脳は活動しており夢を見ます。



1周期が約90分で4~5回繰り返します



ノンレム睡眠：深い眠り

脳が休息状態で、眠りの深さの状態が3段階に分けられます。

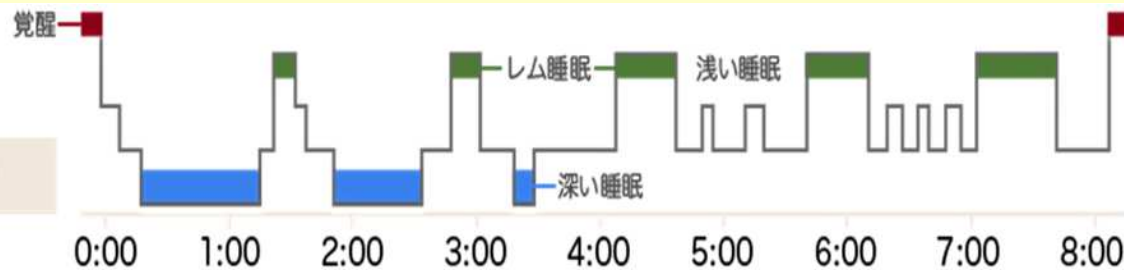
正常な場合には**入眠初期に深いノンレム睡眠が**長く観察され、**明け方に向けてレム睡眠が**長くなり、目覚める準備が整います。

年齢とともに睡眠に2つの変化が生じます

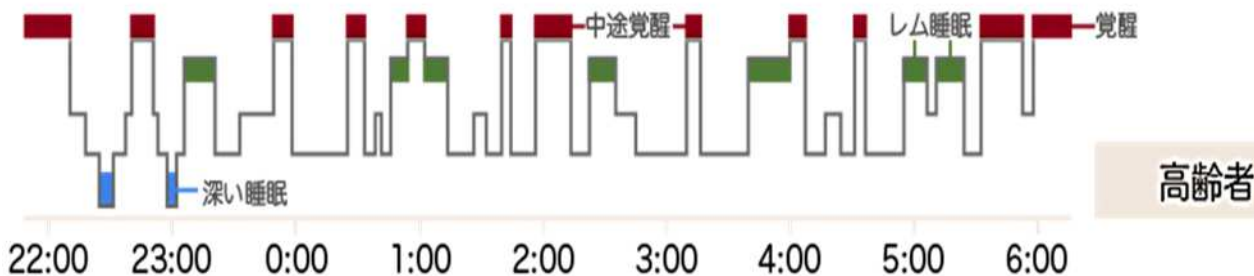
【第一の変化】

高齢者では若い頃にくらべて**早寝早起きになる**ことです。

体内時計の加齢変化によるもので、睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。



若年者：遅寝、遅起き



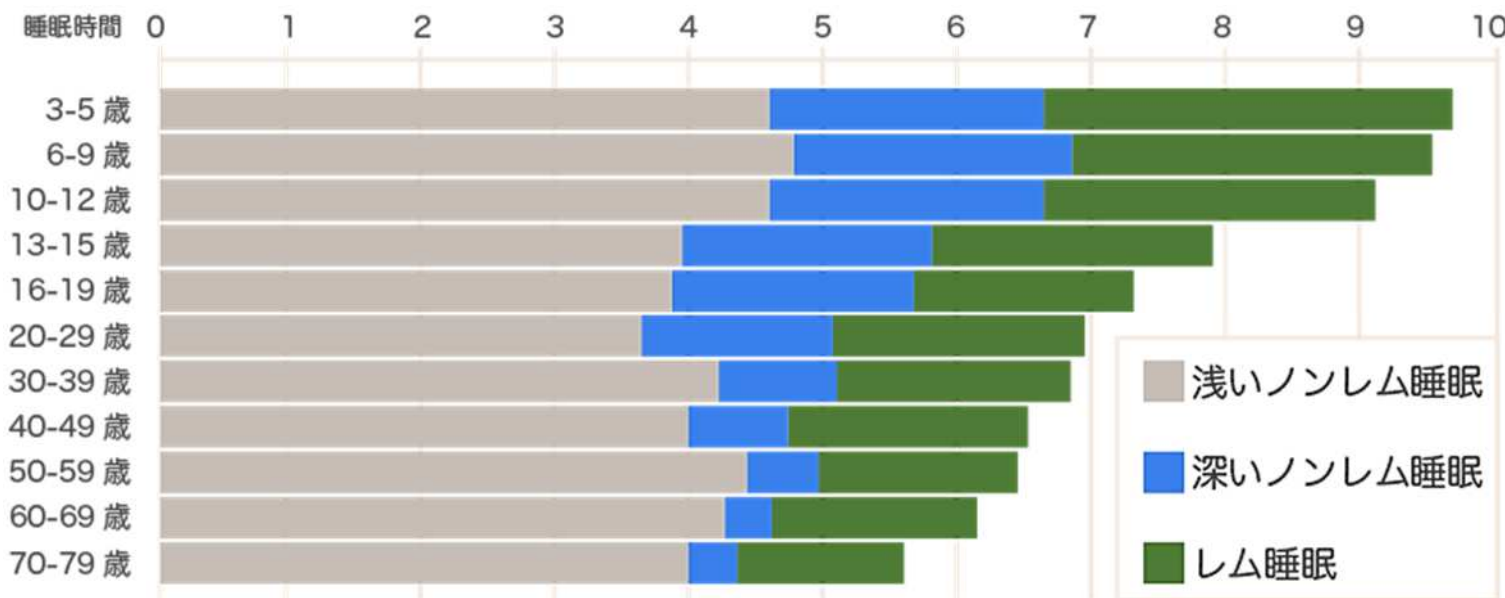
高齢者：早寝、早起き

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

年齢とともに睡眠に2つの変化が生じます

【第二の変化】

高齢者では若い頃にくらべて**睡眠が浅くなる**ことです。
睡眠時間が短くなり、**深いノンレム睡眠が減ります**。



「厚生労働省 e-ヘルスネット」を基に一部改変

高齢者は睡眠時間が減り、深いノンレム睡眠が減る

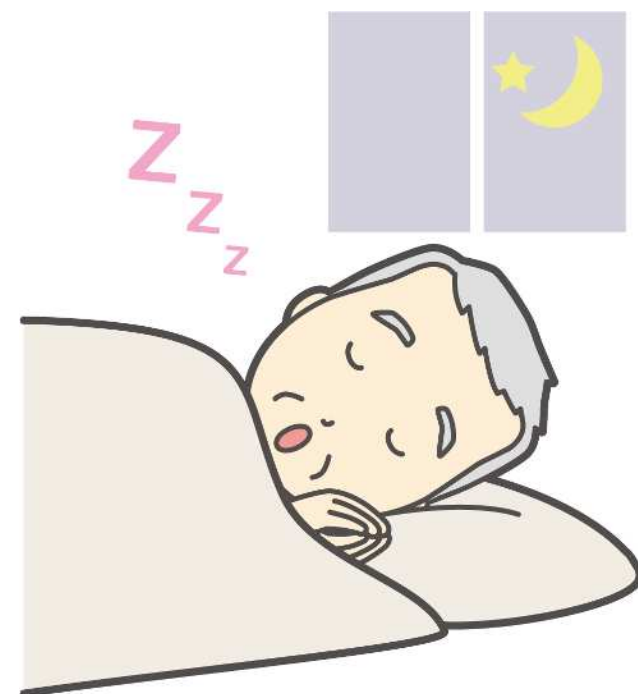


小さな音で目覚めてしまう浅い眠り

睡眠時間はどの位が理想的？

理想的な睡眠時間は

- 6～8時間
- 個人差あり
- 日中に眠くならない程度

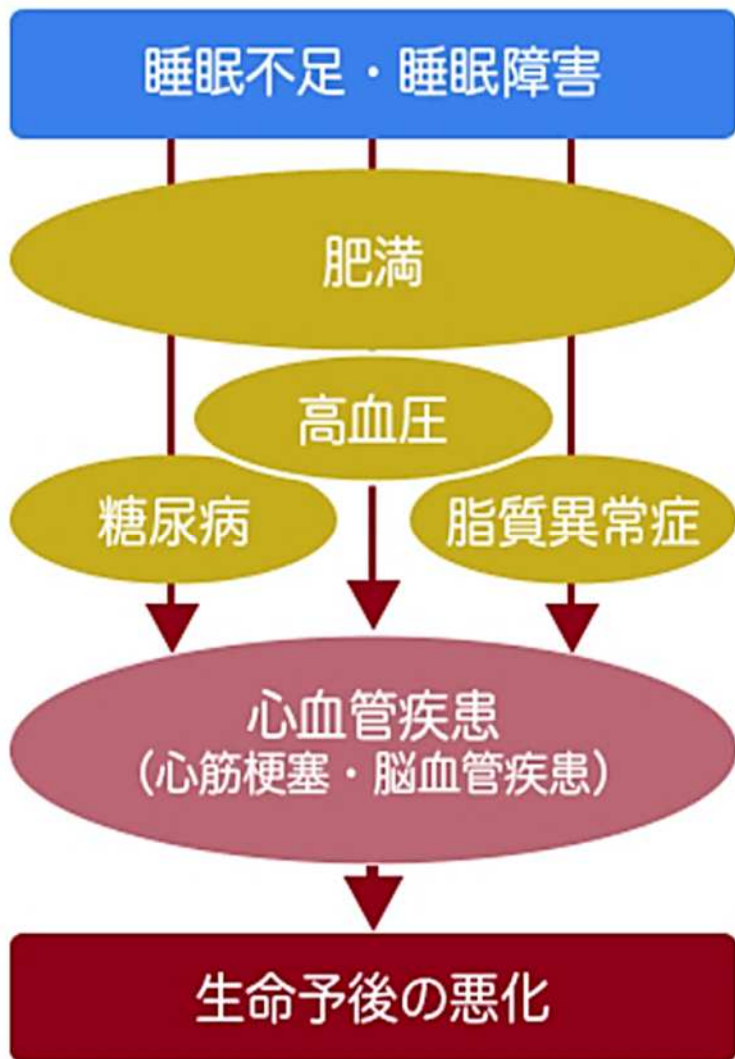


睡眠時間と死亡リスクについて

7時間前後が最も低い

4時間以下及び10時間以上では優位に高い

睡眠障害と生活習慣病の関係



睡眠不足は食欲を高め、肥満の原因

睡眠時間が5時間以下

- 糖尿病の発症リスクが**2.5倍**
 - 高血圧の発症リスクが**1.3倍**
- ➡ 心臓病や脳卒中の危険あり

睡眠不足が、活動の質を低下させる

日中の強い眠気、疲れやすさ
集中力、注意力の低下など

睡眠不足は、心の健康を低下させる

うつ病の危険あり

良好な睡眠に大切な3つのこと

2.食事

3.運動

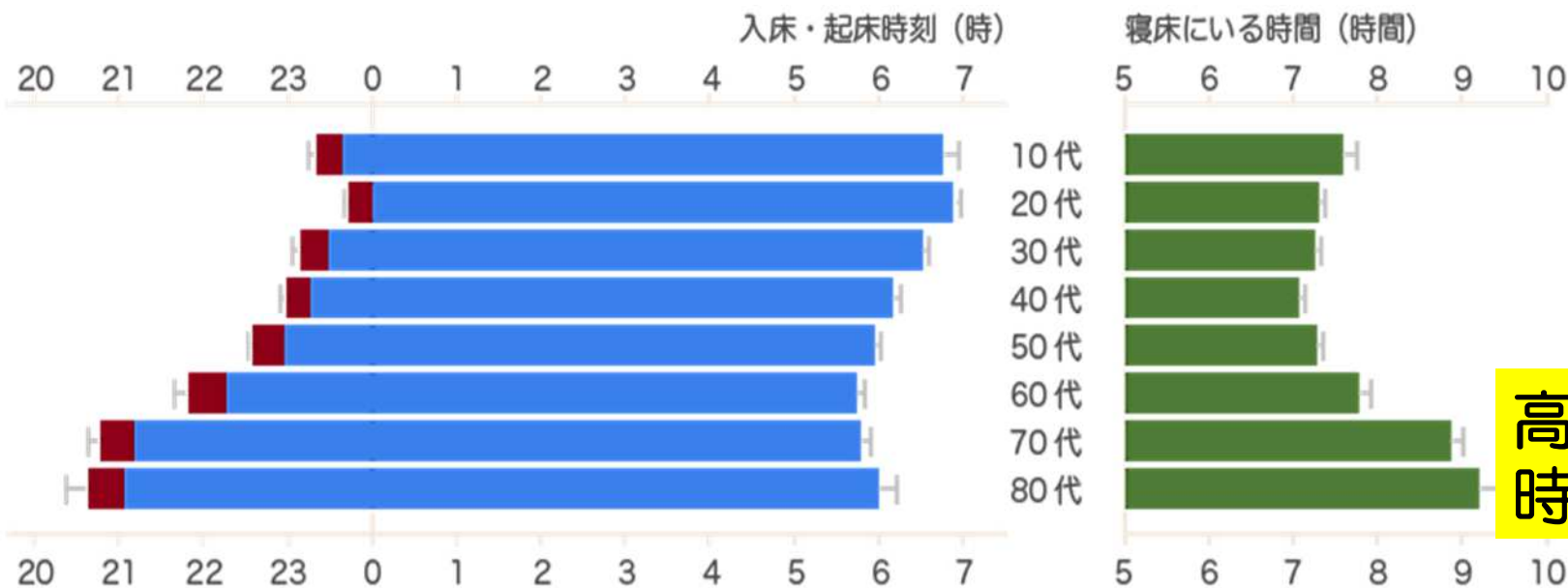
1.規則正しい生活リズム



1. 規則正しい生活リズム

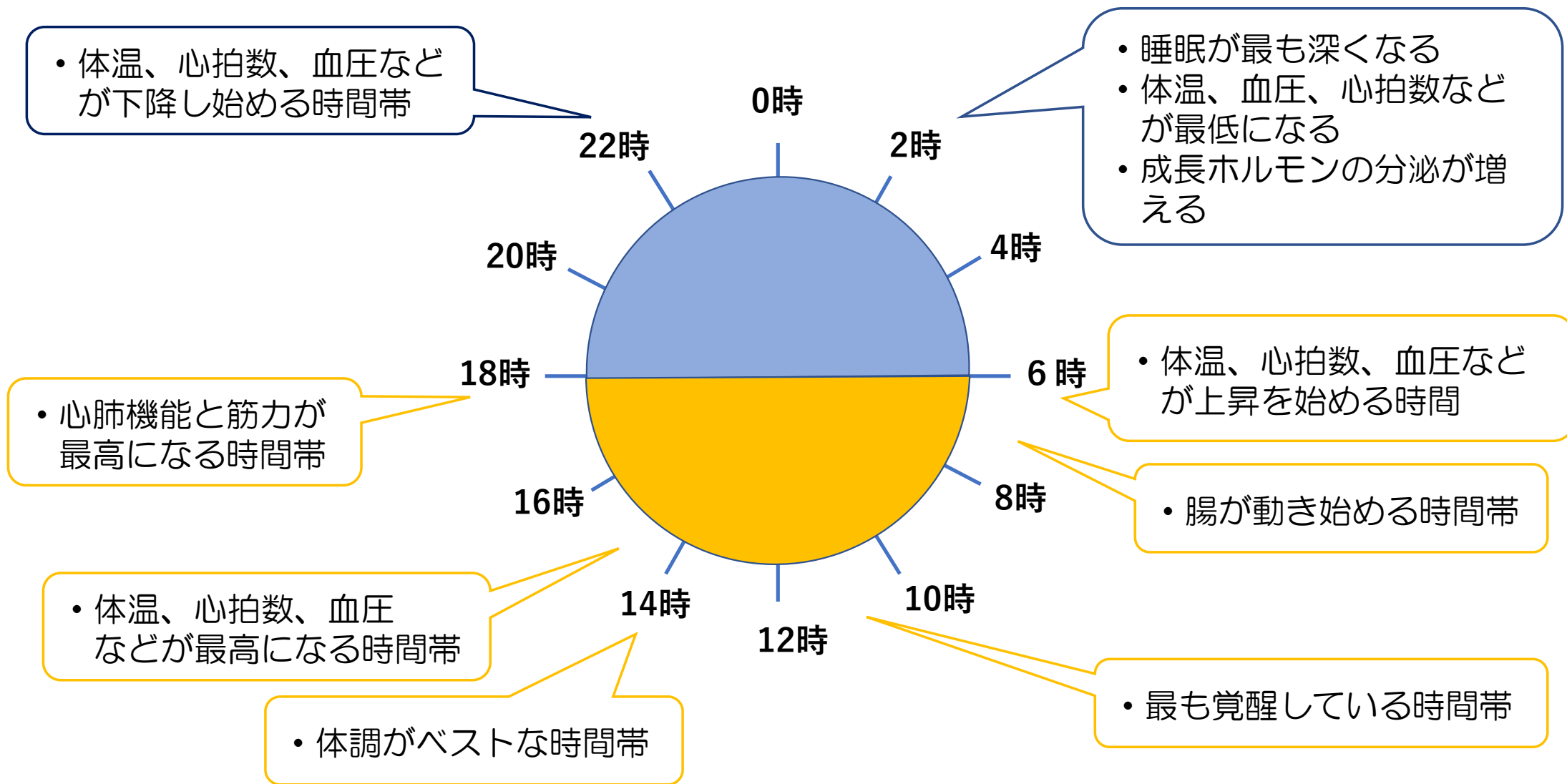
必要以上に横になっていませんか？

高齢者ほど寢床に入っている時間が長い。
眠れぬままに寢床でうつらうつらしている時間が増えて
睡眠の満足度も低下する。



高齢者は寢床にいる
時間が約9時間

体内時計を知っていますか？



体内時計における「光」と「食事」の良い影響

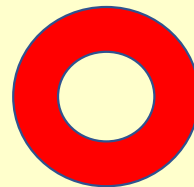
主時計
(目：視交叉上核)



末梢時計
(肝臓や胃腸)



朝日を浴びる
事で体内時計
をリセットで
きる



規則正しい朝食をとることで
臓器内の体内時計が整う



体内時計における「光」と「食事」の悪い影響

主時計 (目：視交叉上核)

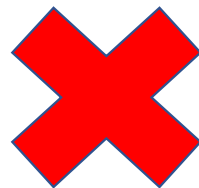


夜間のライト（特にブルーライト）は体内時計の崩れ、睡眠の質の低下に繋がる



末梢時計 (肝臓や胃腸)

夕食の量が多いことや、夕食後にカフェインや就寝前に酒類を飲むとは睡眠の質が低下する



質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

2. 食事について

管理栄養士さんからのアドバイス



睡眠の質を向上させる食べ物

• 乳製品、青魚、大豆、バナナ、玄米

睡眠の質向上のために最も重要な栄養素といっても過言ではないトリプトファンという成分が含まれています。

トリプトファンは体内では合成することができないので、しっかり食事から摂取することが重要です。



• 肉類、魚介類

肉類や魚介類に多く含まれるグリシンという栄養素が睡眠の質向上に繋がります。例えばエビなどはグリシンが豊富に含まれています。



睡眠の質を向上させる食べ物

• 発芽玄米

発芽玄米も睡眠の質向上に役に立ちます。というのも、**GABA**という栄養素を含んでいるためです。**GABA**には抗ストレス作用や、神経の興奮を静める作用があります。



• ひじき・昆布・わかめ

ひじきや昆布、わかめなどの海藻類には必須ミネラルの**マグネシウム**が含まれ、睡眠の質向上に繋がります。



就寝前のカフェインは控えましょう！

- 就寝前の**カフェイン**摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。
- **就寝前3～4時間以内のカフェイン**摂取は控えましょう。
- **カフェイン**を多く含むものは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養健康ドリンク剤などです。



夕食や
カフェイン摂取



就寝まで3時間は
あけましょう



適正体重を意識しましょう！

- 睡眠時無呼吸症候群は、過体重や肥満によって、睡眠時に気道がふさがれやすくなり、発症することがあります。
- 予防のためには**過体重や肥満を予防**することも大切です。

(参考) BMI20.0~24.9が標準体重域です。

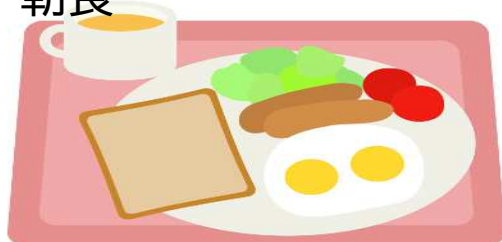
BMI=体重kg÷身長m²÷身長m²

朝食を摂り、1日のリズムを整えましょう！

- 朝起きて、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が出現することがわかっています。
- 朝食をしっかり摂ることで体温が上がり、活動力や集中力も上がります。体内リズムが整うことで整腸効果も得られます。朝食の欠食や摂取量が少ないと、昼食や夕食、間食の摂取量が増えやすくなることが分かっており、生活習慣病にかかりやすくなります。1日3食きちんと食べることが大切です。



朝食



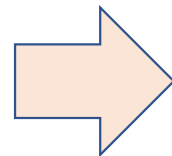
昼食



夕食



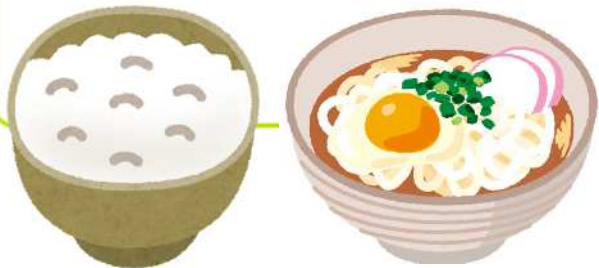
朝食をきちんと 食べるために



- まず、「食べる」
- 前日から準備しておく
- 簡単に作れるものから

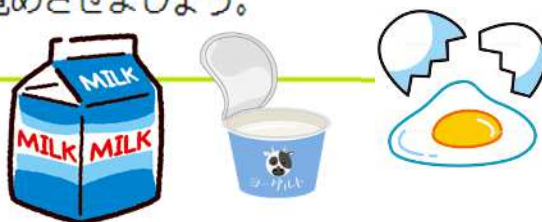
1 ごはんやパンなどの でんぷん質を含む 「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



2 牛乳やヨーグルト、 チーズ、卵など 良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



3 野菜やくだものなどの 「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



例えばこんな朝食はいかが？



ごはん・みそ汁・
焼き魚・ヨーグルト



ごはん・卵焼き・
ヨーグルト



おにぎり・ヨーグルト・
キウイフルーツ



パン・牛乳・ゆで卵・
サラダ



パン・牛乳・目玉焼き・
みかん



パン・牛乳または
ヨーグルト・チーズ



牛乳・バナナ

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

歯科衛生士さんからのアドバイス



就寝前の歯磨きはされていますか？



寝ている間は唾液の流れがなく、
口の中は細菌が増えていく絶好の温度です。



口腔ケアが重要！

1. 寝る前には、ムシバ菌や歯周病菌を歯磨きやうがい
で減らしましょう！
2. 歯磨きの補助として、デンタルリンスも
使ってみてください。
3. 入れ歯は外して、洗浄剤を使って
綺麗にしましょう！



質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

薬剤師さんからのアドバイス



睡眠薬について

- 寝付けない、夜中に目が覚める等の症状によって薬は違います。「眠れない」だけでなく細かな症状も先生に伝えましょう。
- 睡眠薬は飲んだら絶対に運転しない！すぐに布団に入りましょう。
- アルコールを飲んで服用しない！
- 夜中のトイレはふらつきや転倒に気を付けましょう！



それって病気のせい？

眠れない原因は様々ですが、
高齢者がかかりやすい睡眠障害があります。

- 睡眠時無呼吸症候群
- レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）
- 周期性四肢運動障害
- レム睡眠行動障害など

これらは専門施設での検査と診断が必要です。
これらの睡眠障害が疑われる場合には、医師へのご相談をお薦めします。

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

3. 運動について

リハビリからのアドバイス



定期的な運動と睡眠の関係

何度も目が
覚めて熟睡
できない



なかなか
眠れない

日常の運動が大事！ 1日30分以上歩くとよく眠れるよ！

いつ、どんな運動するのがいいの？

朝に運動をする利点

- 決まった時間に起床する事で1日の生活リズムが作りやすくなります。
- 日光を浴びながら歩くことで、体内時計をリセットできます。
- 朝の光を浴びてから14~16時間後に睡眠を促す「メラトニン」が増加し、入眠がしやすくなります。

日中に行う運動は？

- 全身運動であるウォーキング
- スクワットのような筋力強化運動



いつ、どんな運動するのがいいの？

夕方に運動をする利点

- 夕方から夜（就寝3時間くらい前）の運動によって脳の温度を一過性に上げることで、就寝前に脳の温度が下がり、眠気が訪れます。
- 就寝2時間くらい前の入浴も同様の効果が期待できます
- ※ただし就寝直前の運動や入浴は体を興奮させてしまうので禁物です。

夕方から就寝前に行う運動は？

- 心身ともにリラックスするためのストレッチ
- 漸進的筋弛緩法
- 腹式呼吸



漸進的（ぜんしんてき）筋弛緩法とは

筋弛緩法とは、「筋肉を意図的に緊張させてから緩める」ことで、心と身体をリラックスさせる方法です。

身体の疲れをとる、呼吸を深くする、眠りやすくなるなどの効果が期待されます。

やり方はとても簡単です。

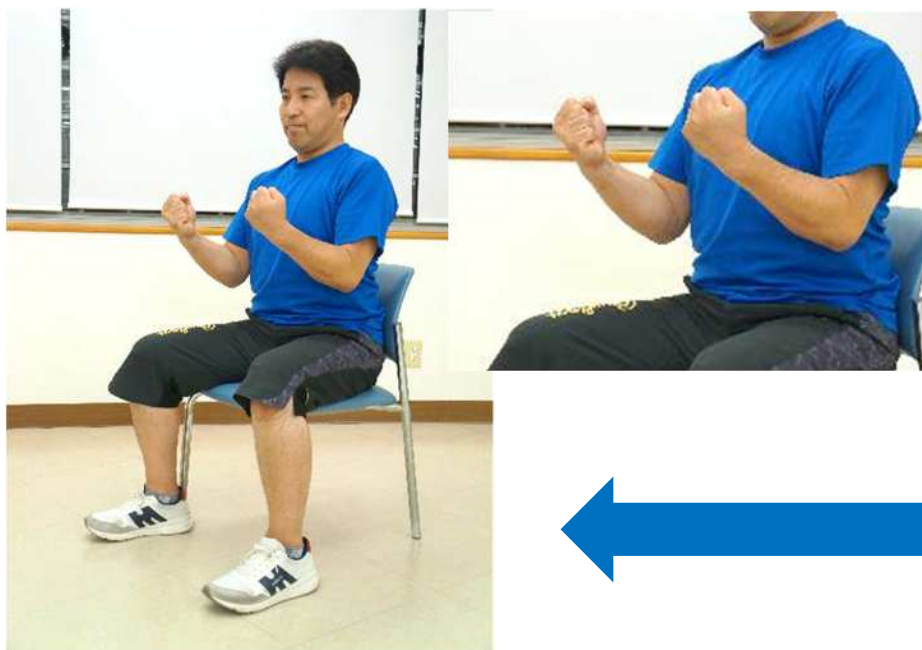
1. 身体の特定の部位に、ぎゅ〜っと力を入れる。
（全力ではなく、70%の力で行ってください）
2. そのまま5秒キープする。
3. スーッと脱力し、10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。



手のリラックス法

1. 手のひらを、ぎゅ〜っと強く握る
2. そのまま5秒キープする

3. スーッと脱力し、10秒程力の抜ける感覚を味わう



脚のリラックス法

1. 椅子に深く腰掛け、膝をつけて脚を伸ばす。
2. そのまま5秒キープする。



3. 脚をすたとんとおろし、10秒間、力を抜く。



全身のリラックス法

1. 手を握り、腕を曲げ、脇をしめ、肩を上げ、脚を伸ばす。
2. ぎゅ〜っと力を入れ、5秒間止める。



3. 全ての糸が切れたように、全身の力をストンと抜く。10秒間脱力を感じる。



❀これを1日1回〜2回やってみましょう❀

腹式呼吸の方法

- ① 身体力を抜いたまま、口を「ほ」の形にして、**長く、ゆっくりと息を吐きます**。お腹の中の空気を全て吐き切るイメージをしましょう。
息を吐ききって、下腹部を限界まで凹ませます。
- ② 次は下腹部に空気を入れて、膨らませるイメージで息を吸っていきます。
この時、**できるだけ自然に鼻から空気を吸う**のがポイントです。
限界まで息を吸いこんだら、**3秒ほど息を止めて、再び息を吐いていきます**。



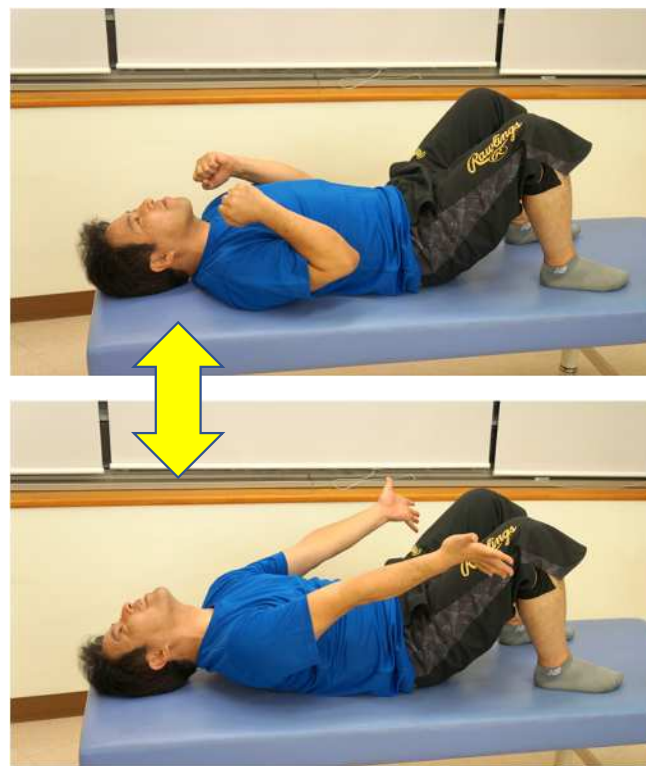
寝る前の体操

ストレッチ



ストレッチによる緊張緩和
にて、リラックスできる

眼と手・離せ体操



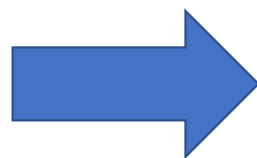
膝を立てて、胸の前で
軽く手を握る。

顎を上げて上を向き、
手は下へ伸ばして、
眼と手を遠ざける。

日中に作業で使った眼と手を離す
ことで、緊張がリセットされる

寝る前にお腹と鼠径部のマッサージ

日中に長く座っていると、
胸郭が上がり、
お腹と股関節が縮んで
硬くなります。



寝床に接触する背中が狭く硬
くなり、不安定で下肢が緊張
し、血行不良を起こします。
足が攣りやすくなります



ゆっくりと
10回程度
繰り返す



胸とお腹を下げるように、肋骨部から鼠径部まで下へ擦ります。

元気な家族、睡眠8か条

- 毎朝、日光をしっかりとあびる
- 1日3度の食事をきちんと 特に朝食は大切
- 寝る部屋は暗くする
- 休日も、眠りのリズムは崩さずに
- テレビは2時間、メールは1時間以内
- 夜8時以降のコンビニ利用は控えめに
- 夜は午後10時まで床につく
- 睡眠時間は短すぎず、長すぎず