

## 疲労と睡眠に関する意識調査

### 5分で眠れるあなたは過労状態？ 7割が睡眠不足を実感 連休明けの不調、4割が仕事への影響を経験

日々の生活で睡眠は欠かせないものですが、ゴールデンウィークなどの連休明けは特に身体の不調や睡眠に悩みを感じている方も多いのではないのでしょうか。この度、リンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市、社長:内藤弘康)は、睡眠専門家・梶本修身先生に監修いただき、20~60代のフルタイム勤務の会社員計1,000名を対象に、疲労と睡眠に関する意識調査を実施しました。



#### 主な調査結果

- 7割が睡眠不足を実感 働き盛りの30代は8割越え 5割が日中の眠気に悩み
- 睡眠不足は休日に補うもの？ 5割が休日に長めの睡眠 7割は朝寝坊派
- 睡眠不足の境目は6時間 ショートスリーパーは1割以下
- 休み明けなのに、疲れやすい？ 6割が体調不良 原因は睡眠時間の変化 長めの睡眠は逆効果
- 連休明けの失敗 4割が仕事への影響を経験 集中力の低下が目立つ
- 連休明けの不調改善 睡眠の質を高めて疲労回復を促進
- ビジネスパーソン必須のスマートフォンとカフェインはほどほどに
- 良い睡眠にストレスは厳禁 コロナ禍明けの脱マスク・在宅勤務、職場の飲み会に警戒
- 梶本先生監修 睡眠チェックリスト 20~30代に多い睡眠不規則型 5分で眠れるあなたは要注意

#### 監修者の紹介



#### 東京疲労・睡眠クリニック院長・医師・医学博士 梶本修身 先生

大阪外国語大学(大阪大学)保健管理センター准教授、大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座特任教授等を歴任。産官学連携「疲労定量化および抗疲労食薬開発プロジェクト」では統括責任者を務める。著書「すべての疲労は脳が原因 I・II・III」は累計20万部を突破するベストセラー。現在、「ホンマでっか!?TV」他、数多くのメディアで活躍中。

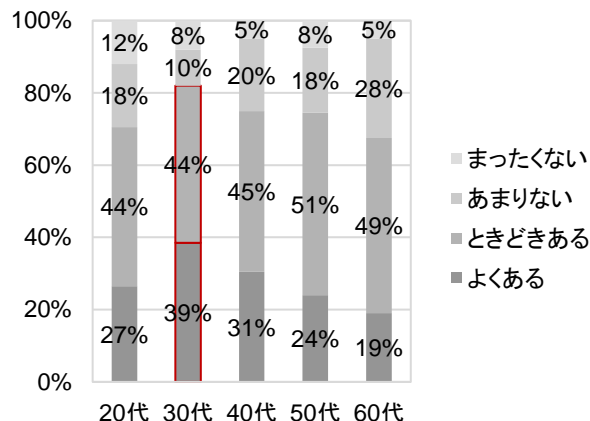
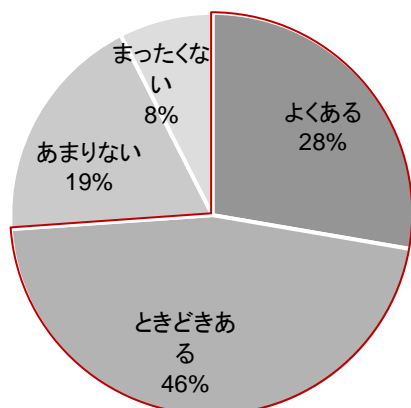
お問い合わせ リンナイ株式会社 広報部 052-361-8211(代表)

## 7割が睡眠不足を実感 働き盛りの30代は8割越え 5割が日中の眠気に悩み

調査対象者であるフルタイム勤務の会社員に、睡眠不足の有無を聞きました。その結果7割が睡眠不足を実感しており、年代別では30代が男女ともに8割を超えていました。

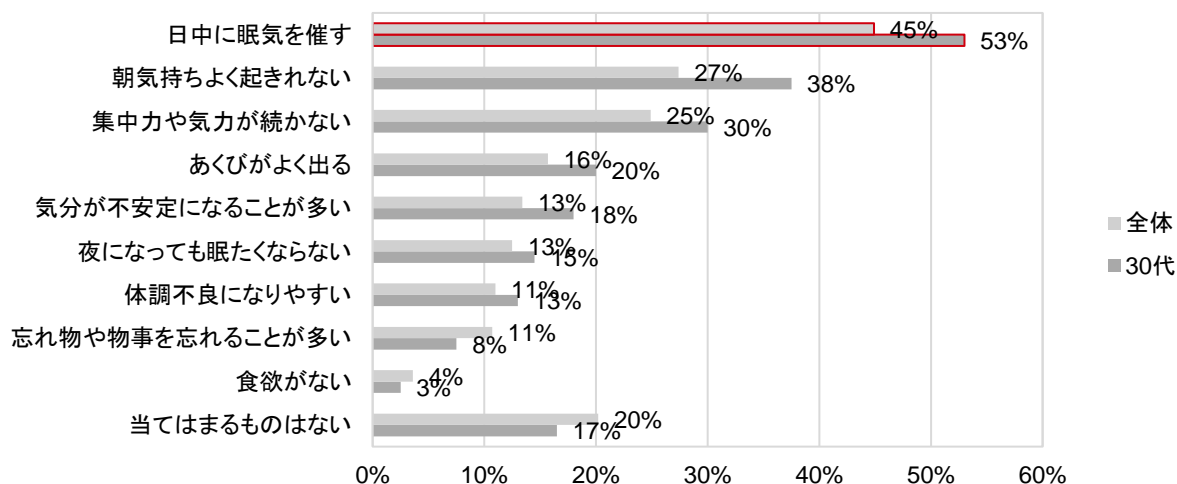
Q1. あなたは普段、睡眠不足を感じるがありますか。(単一回答 N=1000)

年代別(N=各200)



また、睡眠不足に関係すると考えられる症状を聞いたところ、最も多い回答は、日中に眠気を催す(45%)、続いて、朝気持ちよく起きれない(27%)でした。30代は、5割が日中に眠気を催すなど、いずれの症状も全体より多い傾向にあり、睡眠不足が生活に支障をきたしているようです。

Q2. あなたに当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=全体1000、30代200)



梶本先生コメント

「日中に眠気を催す」、「気持ちよく起きれない」は、睡眠不足である証拠。「集中力や気力が続かない」のも、睡眠不足による長期疲労にみられる症状です。特に、30代は、職場では責任ある仕事を任されるようになり、家庭では子育てに忙しくなることが多い年代。フィジカルな要因だけでなくメンタル面でもストレスを抱えやすいため、睡眠時間が短くなるだけでなく睡眠の質も悪化しやすい傾向にあるので、日ごろから慢性的睡眠不足に陥らないよう注意が必要です。

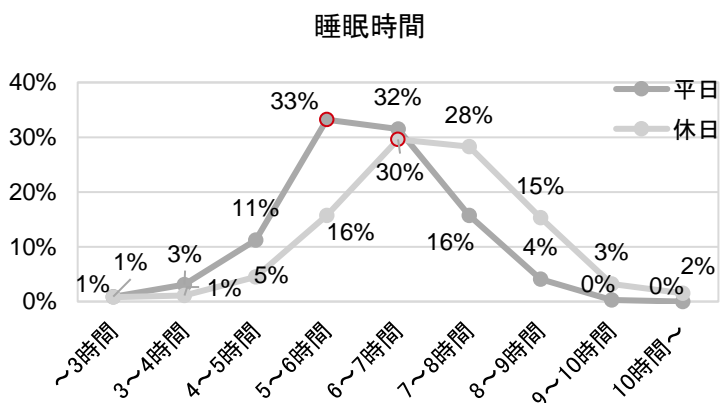
## 睡眠不足は休日に補うもの？

### 5割が休日に長めの睡眠 7割は朝寝坊派

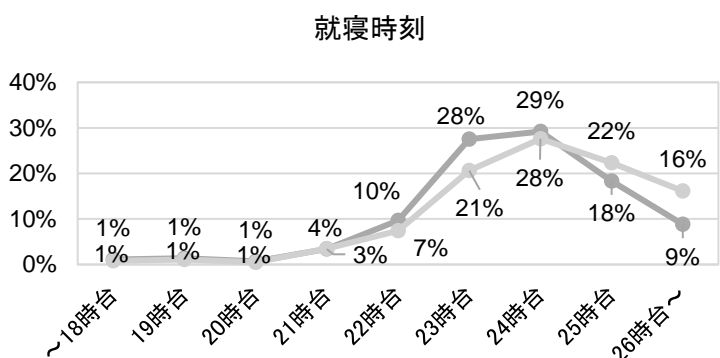
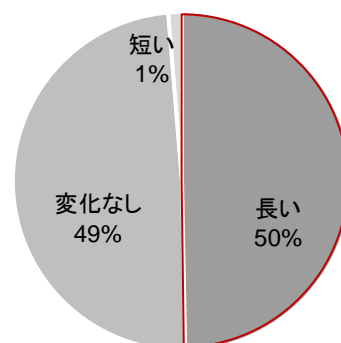
睡眠不足を感じている回答者に、普段の睡眠時間を聞きました。その結果、平日 5～6 時間(33%)、休日 6～7 時間(30%)が最も多く、睡眠時間が休日に長くなる回答は 5 割でした。

就寝時刻は平日、休日ともに 24 時台(それぞれ 29%、28%)、起床時刻は平日 6 時台(37%)、休日 7 時台(25%)が最も多く、起床時刻が休日に遅くなる回答は 7 割でした。

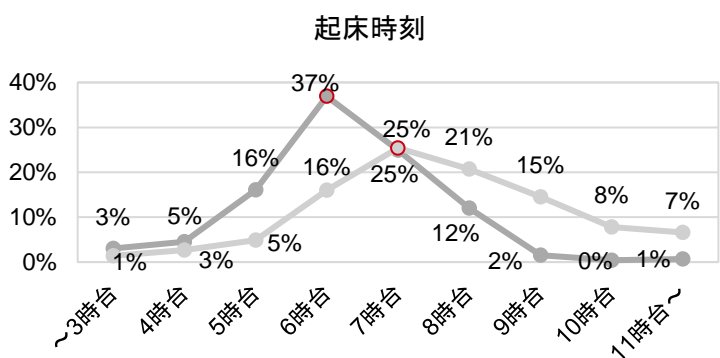
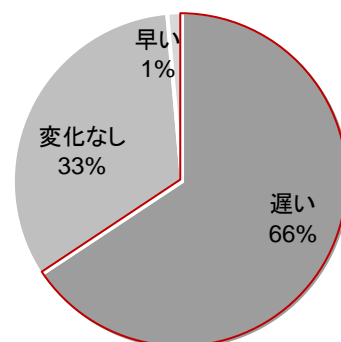
**Q3. あなたの普段の睡眠時間、就寝・起床時刻をお答えください。(単一回答 N=睡眠不足の実感あり 739)**



平日と比較した休日の睡眠時間



平日と比較した休日の起床時刻



**梶本先生コメント**

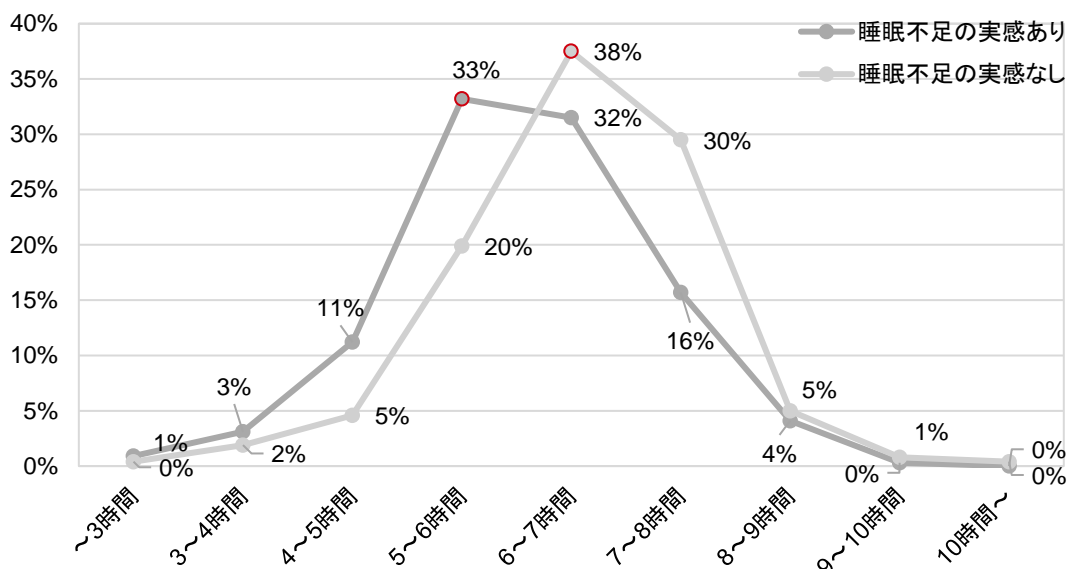
平日の睡眠不足を休日の長時間睡眠で補う傾向がみられますが、週末の「寝だめ」で回復させるには限界があります。平日においても睡眠時間をきっちりと確保しましょう。また、休日に長時間眠りたいときは、遅起きするのではなく、前夜に早寝するようにしましょう。夜に眠気を催す時刻は起床時刻に依存します。遅起きすると、その休日の夜、眠気が来る時刻が遅れてしまいます。休日でも起きる時刻を平日と同じ時刻にすることで、休み明けの睡眠不足を防ぐことができます。

## 睡眠不足の境目は6時間

### ショートスリーパーは1割以下

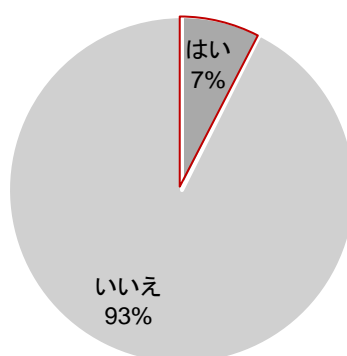
睡眠不足の実感の有無と、平日の睡眠時間を比較しました。最も多い平日の睡眠時間は、睡眠不足を感じていると5～6時間未満(33%)であるのに対して、感じていない場合は6～7時間未満(38%)でした。睡眠不足の境目は6時間であることがうかがえます。

睡眠時間 (単一回答 N=睡眠不足の実感あり 739、なし 261)



適切な睡眠時間には個人差があります。今回の調査では、6時間未満の睡眠でも負担を感じない「ショートスリーパー」と呼べる回答者は1割以下でした。

#### Q4. あなたは毎日6時間未満の睡眠でも負担を感じませんか。(単一回答 N=1000)



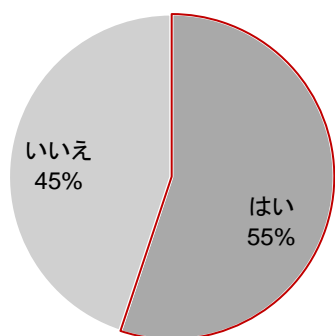
#### 梶本先生コメント

睡眠時間は1日7時間程度が統計的に最も健康長寿とされています。しかし、睡眠中にいびきをかいたり、何度も目が覚めるなど睡眠の質が悪い方においては7時間以上眠っても十分とは言えません。睡眠充足度は、睡眠の質×睡眠時間で示すことができます。つまり、適切な睡眠時間は睡眠の質に依存するため、ご自身で「日中に眠気を催さない」自分に適した睡眠時間を把握する必要があります。ただ、睡眠の質に自信がある方も、統計的に1日5時間以内の睡眠時間では健康に支障が生じやすいことが報告されているので、最低限6時間の睡眠は確保するのが良いでしょう。

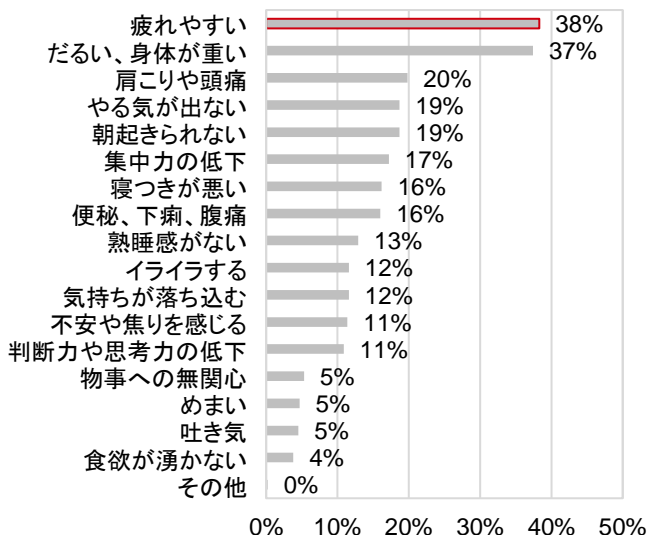
## 休み明けなのに、疲れやすい？ 6割が体調不良 原因は睡眠時間の変化 長めの睡眠は逆効果

五月病に代表される連休明けの体調不良。今回の調査では、6割が連休明けの体調不良を経験していました。特に多い症状は、疲れやすい(38%)、だるい・身体が重い(37%)でした。連休で身体を休めているはずなのに、なぜ疲れやすくなっているのでしょうか。

**Q5. 連休明けに体調不良を感じたことがありますか。(単一回答 N=1000)**



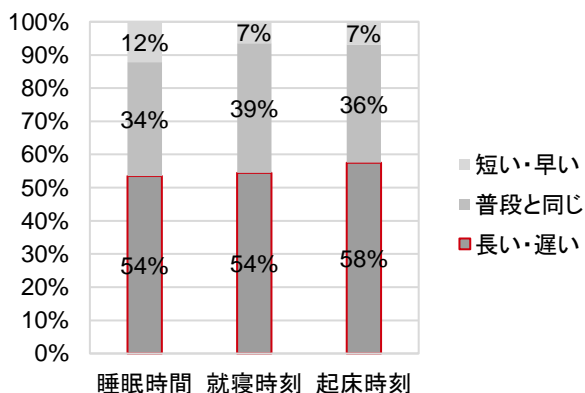
**Q6. 連休明けの体調不良として、当てはまる症状を全て選んでください。(複数回答 N=551)**



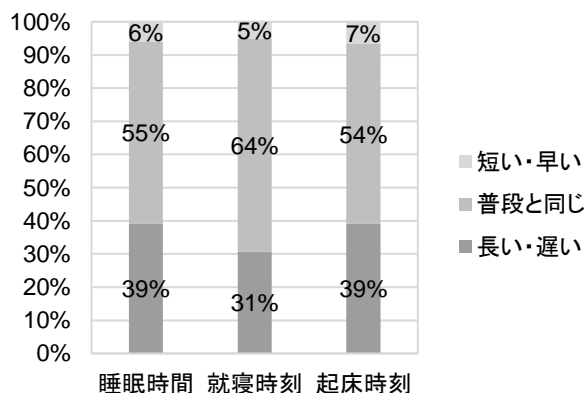
そこで、連休明けの体調不良の有無と、連休中の生活リズムを比較しました。連休明けに体調不良を感じた回答者は、連休中の生活リズムとして、睡眠時間が長い(54%)、就寝・起床時刻が遅い(それぞれ 54%・56%)が最も多く、半数以上が平日とは異なる生活リズムで過ごしていました。

**Q7. 連休中の過ごし方について、平日との違いはありますか。当てはまるものをお選びください。(単一回答 N=連休明けの体調不良あり 551、なし 449)**

連休明けに体調不良を感じた回答者の  
連休中の生活リズム



連休明けに体調不良を感じていない回答者の  
連休中の生活リズム



### 梶本先生コメント

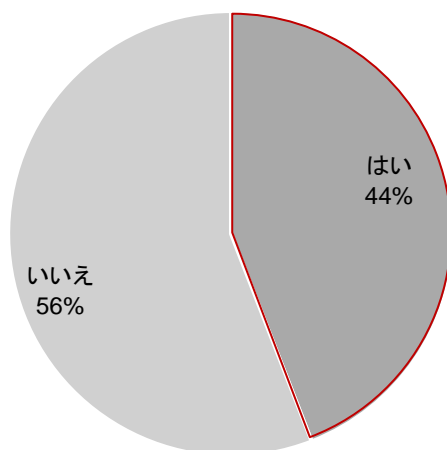
連休中は、生活リズムが乱れ、サーカディアンリズム(24時間の生体リズム)が崩れやすい傾向にあります。特に就寝および起床時刻が遅れると、海外旅行時の時差ぼけと同様、元のサーカディアンリズムに戻るのに数日間を要します。連休中も、起床時刻を大きく変えないように注意しましょう。

## 連休明けの失敗 4割が仕事への影響を経験

### 集中力の低下が目立つ

社会人なら誰もが経験する連休明けの失敗。今回の調査では、年代に関わらず4割が連休明けの体調不良による仕事への影響を経験していました。仕事に影響したエピソードの多くは、集中力の低下に関する内容でした。

**Q8. 連休明けに体調不良を感じたことがある方に伺います。体調不良により仕事に影響がありましたか。(単一回答 N=551)**



**Q9. 仕事に影響を及ぼしたエピソードを教えてください。(自由記述)**

エピソード	年代・性別	職種	社会人歴
電車を乗り過ごした	20代女性	企画・マーケティング	4年目
寝坊して遅刻した	20代男性	営業・販売	6年目
仕事中に眠気を感じ集中できなかった	30代女性	エンジニア・プログラマー	13年目
日中の眠気でほとんど仕事が手につかなかった	30代男性	情報システム	8年目
職場の人間関係でトラブルを起こした	40代女性	総務	25年目
昼食後の仮眠で寝過ごした	40代男性	人事	23年目
駅で貧血を起こして遅刻した	50代女性	生産・製造	31年目
勤務中のあくびが止まらなくなった	50代男性	エンジニア・プログラマー	35年目
仕事はかどらなかつた	60代女性	財務・経理	43年目
部下への指示を出し忘れた	60代男性	総務	40年目

#### 梶本先生コメント

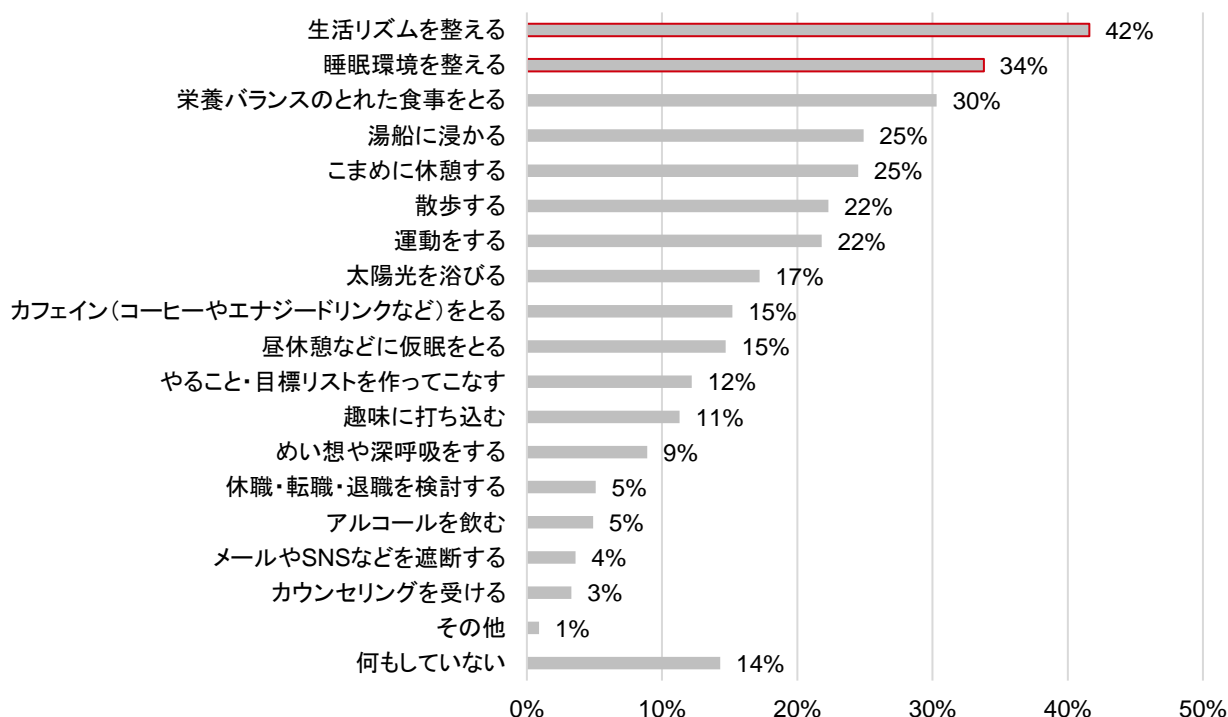
長期の休暇明けは、誰もが通勤によるストレスや仕事のペースがつかみにくく、疲労を起こしやすいものです。連休明けの数日間は仕事量や残業を可能な限り抑えるのが理想ですが、難しい場合は、連休が明ける2日前から生活リズムを通常の時刻に戻し、適度な運動を取り入れるのが良いでしょう。

## 連休明けの不調改善

### 睡眠の質を高めて疲労回復を促進

連休明けの体調不良にどのように対処したか聞きました。その結果、最も多い回答は生活リズムを整える(42%)、続いて睡眠環境を整える(34%)でした。

**Q10. 連休明けに体調不良を感じたことがある方に伺います。体調不良を感じたときに、あなたが行なったこととして当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=551)**



性別・年代別では、男性の20~30代、50代は生活リズムを整える、40代は睡眠環境を整える、60代は栄養バランスのとれた食事をとるが最も多い回答で、年代により回答に違いが見られました。女性は、すべての年代で生活リズムを整える、が最も多い回答でした。

性別・年代別 連休明けの体調不良の対処方法 1位

年代	男性	女性
20代	生活リズムを整える 46% N=56	生活リズムを整える 52% N=58
30代	生活リズムを整える 40% N=57	
40代	睡眠環境を整える 40% N=63	生活リズムを整える 44% N=54
50代	生活リズムを整える 42% N=48	
60代	栄養バランスのとれた食事をとる 48% N=56	39% N=54

#### 梶本先生コメント

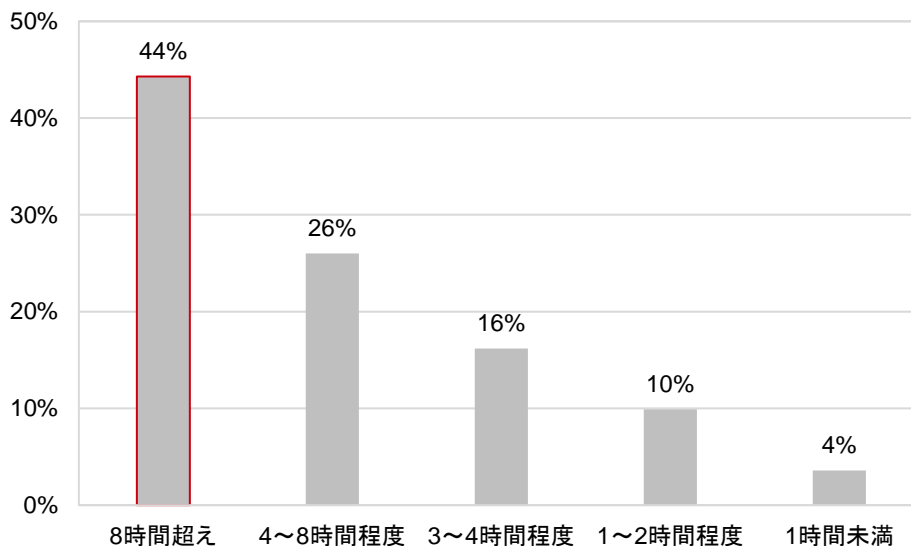
理想的な睡眠環境は、睡眠の質を高めます。睡眠の質を高めることで、疲労回復を促し、パフォーマンスが高まります。また、同時に適切な睡眠時間を確保することで生活リズムを整えることに役立ちます。理想的な睡眠環境に求められるのは、「安全」、「安心」、「快適」な環境であること。エアコンなどをうまく活用して、寝室環境を朝まで快適に制御しましょう。

## 今日から始める睡眠環境の改善

### ビジネスパーソン必須のスマートフォンとカフェインはほどほどに

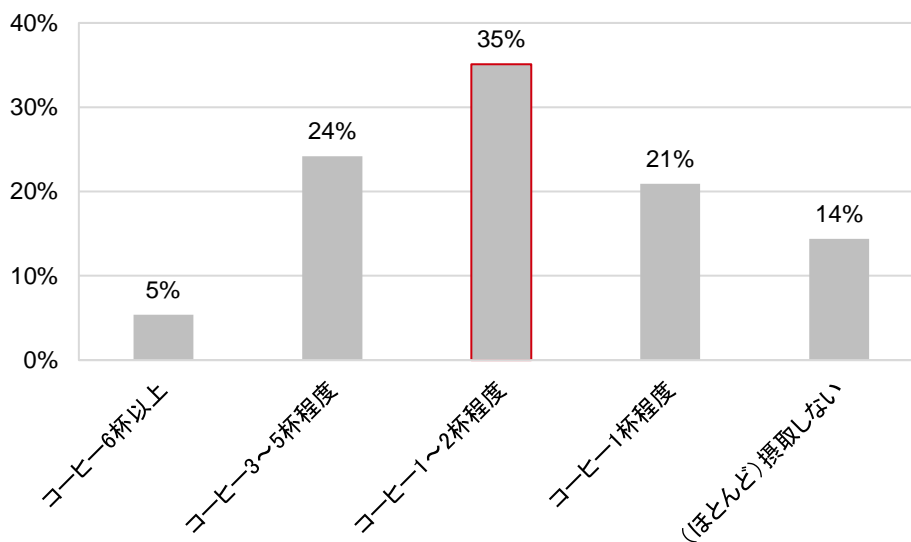
睡眠の質に影響するとされるブルーライト。ブルーライトを発するスマートフォンやパソコンの使用時間は、8時間越え(44%)が最も多い回答でした。

**Q11. あなたは普段、1日にスマホやPCをどれくらい使いますか。(単一回答 N=1000)**



カフェインの摂取量は、コーヒー1~2杯程度(35%)が最も多い回答でした。

**Q12. あなたは普段、1日にカフェインをどれくらいとりますか。(単一回答 N=1000)**



#### 梶本先生コメント

スマホは、ブルーライトが睡眠誘発ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制するだけでなく、興味と関心を惹くコンテンツがエンドレスで届くため脳が覚醒しやすく眠気を妨害します。就寝時、ベッド上でスマホを見る習慣は避けましょう。コーヒーは海外の研究で「1日3~4杯の摂取が最も健康長寿」と報告されています。しかし、カフェインの覚醒作用は5時間程度とされており、夕食以降のコーヒーの摂取は控えたほうが良いでしょう。



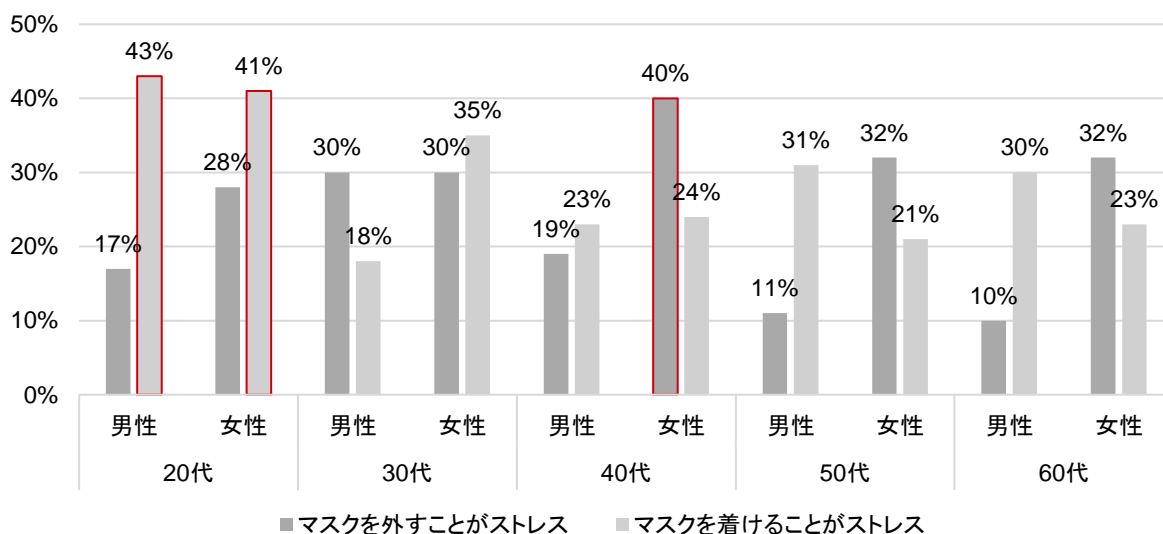
## 良い睡眠にストレスは厳禁

### コロナ禍明けの脱マスク・在宅勤務、職場の飲み会に警戒

気づかないうちにため込んでしまうストレス。コロナ禍明けの生活様式の変化にも注意が必要です。マスク、在宅勤務、職場の飲み会の変化について聞きました。

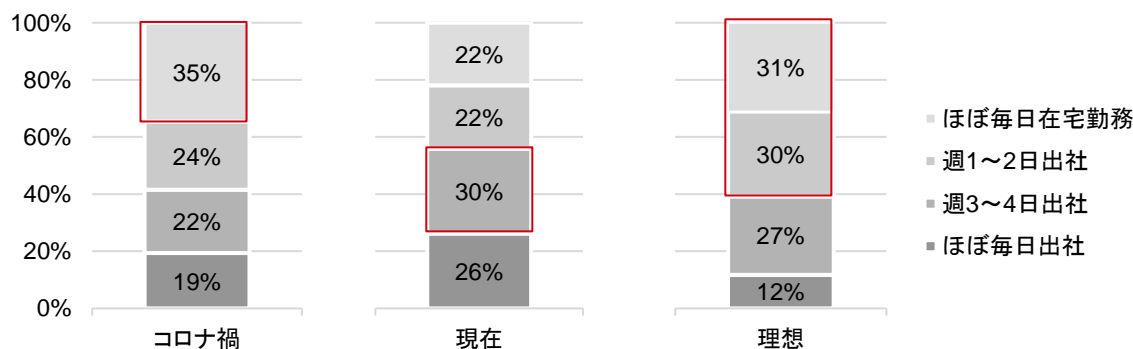
マスク着用のストレスを聞いたところ、性別・年代別で回答に差が見られました。20代は男女ともにマスクを着けることがストレス(男性:43%、女性41%)、40代女性はマスクを外すことがストレス(40%)と答えました。

**Q13. 新型コロナ対策のマスク着用ルールが緩和されて以降、あなたはマスクの着用にストレスを感じていますか。(複数回答 N=各 100)**



コロナ禍と現在、そして理想とする入社頻度を聞きました。その結果、コロナ禍は、ほぼ毎日在宅勤務(35%)、現在は、週 3~4 日出社(30%)が最も多い回答でした。一方で、理想とする入社頻度は、最も多い回答がほぼ毎日在宅勤務(31%)、続いて週 1~2 日出社(30%)でした。

**Q14. コロナ禍と現在、また、あなたが理想とする入社頻度を教えてください。(単一回答 N=1000)**

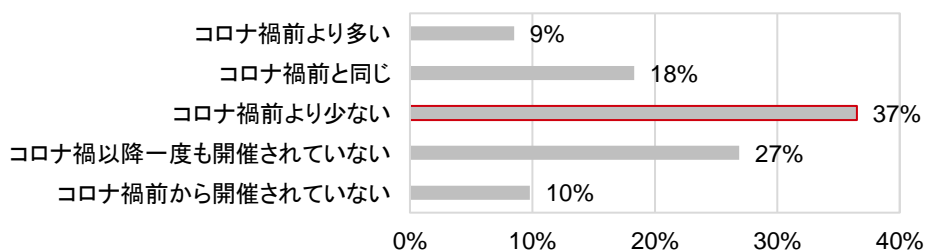


#### 梶本先生コメント

コロナ禍の生活が 3 年以上続いたことにより、マスクもテレワークも生活のなかで標準化された傾向がみられます。特に、今回、6 割以上の方が週 2 日以下の入社頻度を望んでいることが示されましたが、テレワーク環境下で通勤や社内の人間関係のストレスが軽減した実体験も大きな理由と考えられます。逆に言えば、今後、一気にコロナ禍前の入社頻度に戻すことは、仕事が大きなストレスになるリスクがあります。

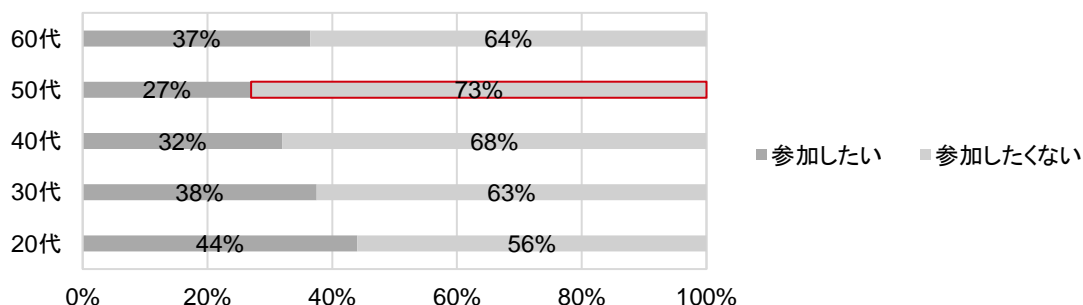
コロナ禍明けの職場の飲み会についても聞きました。飲み会の開催頻度は、最も多い回答がコロナ禍前より少ない(37%)、続いて、コロナ禍以降一度も開催されていない(27%)でした。

**Q15. 新型コロナ対策の規制が緩和されて以降、職場の飲み会の頻度に変化はありましたか。(単一回答 N=1000)**



飲み会への参加の希望を聞いたところ、すべての年代で半数以上が参加したくないと答えました。特に 50代はその割合が7割と最も多い結果でした。

**Q16. あなたは、職場の飲み会についてどのように感じていますか。(単一回答 N=各 200)**



**Q17. その理由について教えてください。(自由記述)**

参加したい理由	年代・性別	職種	社会人歴
入社してから一度もそういう機会がない	20代男性	情報システム	4年目
普段話せないことなど、色々な同僚と交流が出来る	30代男性	営業・販売	12年目
対面でのコミュニケーションを楽しみたい	40代男性	エンジニア・プログラマー	21年目
毎日在宅勤務なので、部内のコミュニケーションをとりたい	50代女性	情報システム	27年目
本音が聞ける	60代女性	人事	44年目

参加したくない理由	年代・性別	職種	社会人歴
気を遣いとにかく面倒くさそう	20代男性	総務	5年目
出費を抑えたい	30代男性	営業・販売	22年目
生活のリズムが変わるのが嫌だ	40代女性	その他	26年目
まだまだコロナ感染症は終息していないため	50代女性	品質管理	33年目
仕事の延長という意識があるので同僚との飲み会は疲れる	60代男性	情報システム	40年目

**梶本先生コメント**

コロナ禍によるテレワークが3年続いたことで、職場でのリアルな人間関係を構築しなくても自身の仕事や私生活に支障がないことを体感し学習したことが大きいと考えられます。ただ、今後、入社頻度が増え、飲み会などを含めリアルな人間関係が求められるようになると、毎日入社し社内の飲み会参加が当たり前で疑問を持たなかったコロナ禍以前よりさらにストレスが高まる可能性が危惧されます。

## 睡眠専門家 梶本先生監修 睡眠チェックリスト

### あなたの睡眠の型は？

日々の睡眠の質をセルフチェックできる「睡眠チェックリスト」を睡眠専門家である梶本先生に作成していただきました。チェック数に応じてあなたの「睡眠の型」が判別できます。

- 平日の睡眠は6時間未満
- 目覚ましは大音量
- 午前中に眠くなる
- 休日は朝遅くまで眠る
- 眠る直前までスマホを見ている
- 常夜灯をつけたまま眠る
- ふとんに入って5分以内に眠れる
- 夜中に目が覚める
- エアコンは起床前に切る
- 靴下をはいて眠る

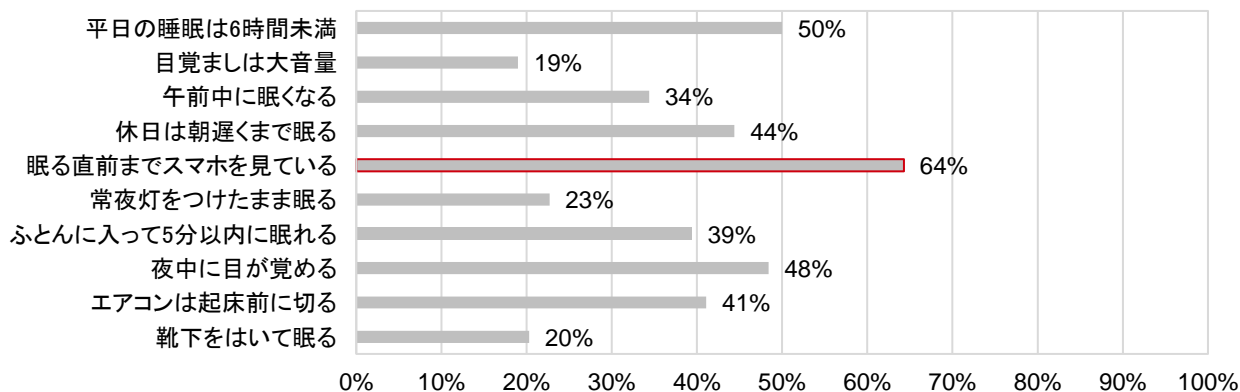
チェック数	睡眠の型
6個以上	睡眠不規則型：睡眠の質が低下しています。今すぐ見直しを！
3～5個	睡眠見直し型：睡眠の質に注意が必要です。生活習慣を見直しましょう
2個以下	睡眠整う型：素晴らしい！睡眠の質が良い睡眠優等生です

## 睡眠専門家 梶本先生監修 睡眠チェックリスト

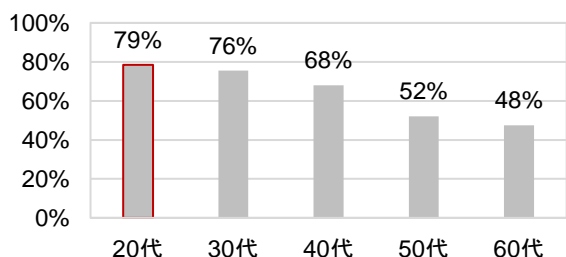
### 20～30代に多い睡眠不規則型

調査の結果、最も多い項目は「眠る直前までスマホを見ている(64%)」でした。年代別では、「眠る直前までスマホを見ている」は20代(79%)、また「ふとんに入って5分以内に眠れる」は60代(49%)が最も多い結果でした。

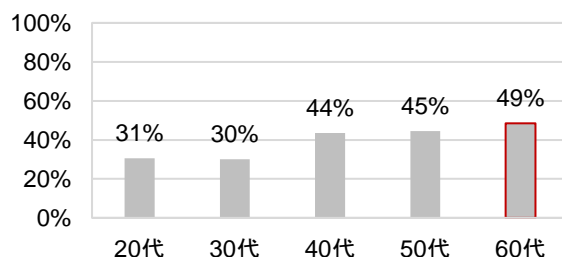
Q18. あなたに当てはまる項目を全てチェックしてください(単一回答 N=1000)



年代別 眠る直前までスマホを見ている (N=各 200)

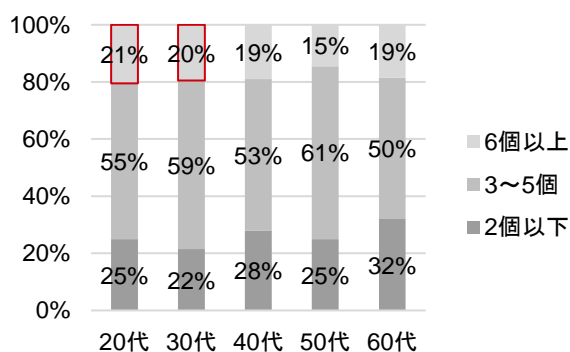
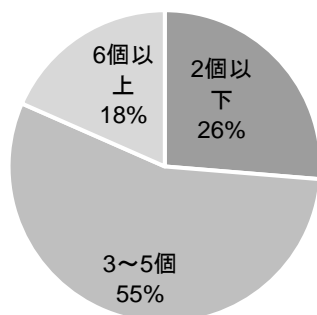


年代別 ふとんに入って5分以内に眠れる (N=各 200)



「睡眠の型」については、チェック数が2個以下の「睡眠整う型」は3割、6個以上の「睡眠不規則型」は2割でした。年代別では、「睡眠不規則型」は20代(21%)が最も多く、続いて30代(20%)と、年齢が若いほど睡眠に課題を抱えている可能性が高いことが判明しました。

年代別(N=各 200)



#### 梶本先生コメント

上記のチェック項目は、いずれも睡眠の質を落とす要因あるいは睡眠の質が悪い証拠を示しています。3個以上当てはまる方は、ご自身の睡眠環境や習慣を見直すことをおすすめします。特に6個以上当てはまる方は、すでに睡眠の質の悪化が心身に悪影響を来している可能性があるため早急の対策が必要です。

## 梶本先生監修 睡眠チェックリスト 解説

### 1. 平日の睡眠は6時間未満

理想とされる睡眠時間は個人差があるので一概に何時間とすべき、とは言えませんが、一般的には疲労を回復させたいなら最低6時間は確保したいもの。もし、睡眠時間が十分だと思っても、朝から眠いようなら質のいい睡眠がとれていない証拠です。

### 2. 目覚ましは大音量

朝の目覚め方も睡眠の質を左右します。すぐに目が覚めるよう、大きな音でアラームを鳴らしていませんか？突然の大きな音で起こされると、一気に交感神経が緊張し心拍数や血圧が上昇します。起床直後は自律神経機能も完全に目覚めていないため、立ち眩みや不整脈、心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。朝の目覚めは、副交感神経優位から交感神経優位にゆっくりと移行させてあげることが大切。熟睡感を得るうえでも、驚かされて起きるのではなく、自然の音を低音量から少しずつ大きくしていく、また音ではなく光で起きることが最も理想的です。

### 3. 午前中に眠くなる

自分が十分に睡眠をとれているかを確認するために注目すべきなのは「日中の眠気」と「日中の体調やパフォーマンス」です。なかでもわかりやすいのが「起きて4時間後の眠気と体調・パフォーマンスをチェックすること」。この時間が大事な理由は、起きて4時間後くらいは一番覚醒していなければいけない時間帯だからです。他、次の3点もチェックポイントとなります。「朝起きたときに眠気、だるさがある」「夜、寝落ちしてしまう」「電車やバスで次の駅・停留所に着くまでに眠っていることがある。または飛行機の離陸前に寝てしまう」

### 4. 休日は朝遅くまで眠る

慢性の睡眠不足で睡眠負債を起している場合、その負債を返済するためにいつもより長く眠ることは有効な手段のひとつです。ただ、休日に寝貯めしても貯金は出来ないの、平日も睡眠時間をしっかり確保する必要があります。また、休日の起床時刻が遅くなると夜に生理的に眠気を催す時刻も遅くなりがちです。休日、長時間眠りたいときは、体内時計のリズムを狂わせないように、起床時刻は変えずに前夜の就寝時刻を早めるようアドバイスしています。

### 5. 眠る直前までスマホを見ている

光も睡眠の質を左右します。就寝前の1時間は脳を興奮させてはいけません。布団の中でスマホを見るのも絶対にNG。光や情報の刺激で脳が覚醒してしまうのです。特に青色LEDは、睡眠を促すホルモン・メラトニン生成へ悪影響が2倍になります。タブレット端末での読書は紙の読書に比べてメラトニンの分泌を20%抑え、分泌が最大3時間遅くなったという研究結果もあります。青色LEDは照明、パソコン、スマホ、タブレット、テレビの画面などに使われているので注意しましょう。

### 6. 常夜灯をつけたまま眠る

まぶたの上からでも光を感じると睡眠レベルが低下し深い睡眠をとりづらくなります。ちなみに、明かりをつけたまま睡眠をとる人は肥満になりやすいとの研究結果もあります。また、豆電球程度の明るさでも睡眠の質に悪影響があり、さらに子供の近視率が上がるというデータが海外での研究結果でも明らかになっています。眠っている間も目や鼻など危険を知らせる感覚器のセンサーはONの状態。光を制御することも睡眠の質を上げるために大切です。とはいえ、完全な真っ暗は苦手で、かえって不安で眠れないという方もいますよね。その場合は、フットライトなどの間接照明を利用するのがおすすめです。

### 7. ふとんに入って5分以内に眠れる

眠るのにかかる時間(睡眠潜時)は5分以上25分以下が正常範囲です。布団やベッドに入って5分以内に眠るのは、疲れがたまって寝落ち、つまり気絶に近い状態にある可能性があります。通常眠っている状態は副交感神経が優位ですが、これを交感神経優位に変えるには0.3秒程度の時間で済むと言われています。一方、交感神経優位の状態から副交感神経優位の状態に変わるには通常人間は最低5分かかります。5分以内に眠ってしまうということは、交感神経が優位である緊張状態を維持できないほど疲労しているということ。よく眠れているのではなく、過労状態であるという認識を持つ必要があります。

### 8. 夜中に目が覚める

睡眠の質は、眠り始めの90分で決まると言われています。眠りには「レム睡眠」(身体は眠っているが脳は働いている状態)と「ノンレム睡眠」(身体も脳も眠っている状態)がありますが、寝付いた後、まず訪れるのがノンレム睡眠で、最初の90分は睡眠全体の中で最も眠りが深い「ゴールデンタイム」と呼ばれているからです。ゴールデンタイムの間に一日の記憶を整理したり、ノンレム睡眠時には脳に溜まった老廃物を洗い流しているため、これが不足していると認知症になりやすいという研究結果もここ5-6年で明らかになっています。一晩でレム睡眠とノンレム睡眠を4-5サイクルほど繰り返し、明け方に近づくにつれて眠りは浅くなっていきます。そのため、最初の90分または3時間でしっかり深く眠ることが睡眠の質を上げる最大の鍵なのです。

### 9. エアコンは起床前に切る

眠り始めのゴールデンタイムにぐっすり眠るために欠かせないのは安心・安全で快適な環境を作ることです。そのポイントは一言でいえば「頭寒足熱(ずかんそくねつ)」。つまり、室内環境は涼しく、布団内は温かくするということです。脳は熱がこもりやすいので、常に冷やす必要があります。鼻は脳の冷却装置であり(鼻がつまるとボーっとするのはこれが理由です)、脳は身体の中で最も発熱する器官のため、鼻から涼しい空気を吸って冷却できる仕組みが備わっています。脳にとっての快適室温は22-24度ですが、筋肉の少ない日本人の場合、夏場はその温度では身体は寒く感じます。脳にとっての快適温度と身体にとっての快適温度は違うため、脳は冷やしながらかも身体は厚めの布団で温めるのが理想です。夏は、部屋は涼しく、布団の中は温かく保つためにも、エアコンはタイマーを設定するのではなくつけっぱなしにしましょう。(睡眠の質を下げない温度は夏が25-26度、冬が20-22度、湿度は年間50-60%、のどが乾燥するといびきをかきやすくなるので湿度にも注意が必要になります)

### 10. 靴下をはいて眠る

就寝時、眠りが深くなるにつれて深部体温が1度ほど下がります。身体が自然に熱を放出できるよう、寝るときの服装と布団は保湿性と通気性の両方を兼ね備えるものにしましょう。冷え性の人の中には靴下を履いたまま寝る人もいますが、これは足先からの放熱を妨げます。寝る1-2時間前から靴下を履いて足を温め、血行を良くしておいて、寝る直前に靴下を脱ぐと放熱が促され、深部体温が自然に下がりがやすくなります。どうしても足先の冷たさが気になる人は靴下ではなくレッグウォーマーがおすすめです。足元は温めつつも、足先は覆われないため、放熱の邪魔になりません。

## 梶本先生監修 不調や疲労を解消する正しい睡眠法 休日の寝だめより平日の睡眠を大切に

今回の調査では、睡眠不足や五月病などの連休明けの体調不良に多くの方が悩んでいることが分かりました。そこで「不調や疲労を解消する正しい睡眠法」を睡眠専門家の梶本先生におまとめいただきました。

### 休日の「寝だめ」より平日の睡眠を大切に

睡眠負債は、休日に「寝だめ」をしたところでまとめて返済することはできません。睡眠負債を返済するには、睡眠時間を毎日少しずつ増やすことが大切です。睡眠時間は、最低6時間は確保しましょう。どうしても、睡眠不足や疲れが溜まっているときは、休日に遅起きするのではなく、休日前夜に早寝するようにしましょう。休日の遅起きは、眠気を催す睡眠リズムを乱します。

### 30代はストレスに要注意。質の良い睡眠でストレス緩和を心掛けましょう

30代は、仕事や子育てに忙しくなることが多い年代。身体的あるいは物理的要因だけでなく精神面でもストレスを抱えやすいため、睡眠時間が短くなるだけでなく睡眠の質も悪化しやすい傾向にあります。30歳になれば無理は禁物。日ごろから慢性の睡眠不足に陥らないよう注意が必要です。

### 連休明けのからだのだるさに要注意。連休中も生活リズムを保ちましょう

長期の休暇明けは、誰しもが通勤によるストレスや仕事のペースがつかみにくく、疲労を起こしやすいものです。さらに、休暇中は起床時刻が遅くなりやすく、サーカディアンリズムも乱れがちに。連休が明けると2日前から生活リズムを通常の時刻に戻し、自宅で休暇を過ごした方は散歩など適度な運動を取り入れるのが良いでしょう。

### 理想的な睡眠環境は「安全」「安心」「快適」。睡眠の質を上げるには睡眠環境を整えましょう

寝汗をかくような蒸し暑い寝室では、脳の自律神経は睡眠中にも関わらず体温調節のため働き続けることとなります。脳を回復させるどころか、むしろ疲労を貯めてしまうことにもなりかねません。エアコンなどうまく活用して、寝室環境を朝まで快適に制御しましょう。

### 入浴は、湯温だけでなく浴室温湿度にも注意しましょう

GW連休中は夏に向けてダイエットしようと長時間入浴する方が増える傾向にあります。しかし、長風呂はダイエット効果がないだけでなく、むしろ、熱中症のリスクが高まります。湯温は40°C、入浴時間も10分程度で十分。さらに、浴室は高温多湿のため、のぼせや熱中症を起こしやすい環境。ユニットバスでは、「換気」「涼風」機能を活用して浴室温度を快適に保ちましょう。

#### 監修者の紹介



#### 東京疲労・睡眠クリニック院長・医師・医学博士 梶本修身 先生

大阪外国語大学(大阪大学)保健管理センター准教授、大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座特任教授等を歴任。産官学連携「疲労定量化および抗疲労食薬開発プロジェクト」では統括責任者を務める。著書「すべての疲労は脳が原因 I・II・III」は累計20万部を突破するベストセラー。現在、「ホンマでっか!?TV」他、数多くのメディアで活躍中。

## 梶本先生監修 不調や疲労を解消する正しい睡眠法

## 熟睡感のない方は、イミダペプチドを摂取しよう

睡眠の質を制御しているのも自律神経。自律神経が疲れると睡眠の質が悪化し、熟睡感が失われます。イミダペプチドは、鶏むね肉に豊富な抗疲労物質。30億円の研究費を投じた「産官学連携抗疲労食薬開発プロジェクト」で試された23種類の候補物質の中で最も抗疲労効果の高いことが実証され、注目されている成分です。イミダペプチドを鶏むね肉から摂取する場合は1日に100g。ただ、イミダペプチドは自律神経の疲労を軽減する作用。疲労を消す作用ではないため、継続して摂取することで自律神経の抗疲労効果を発揮するので、サプリメントドリンクとの併用がよいでしょう。2週間後の熟睡感を楽しみに試してください。

## いびきのある方は、まずは、スマホアプリを活用

いびきは、睡眠の質を悪化させる最大の要因。特に、無呼吸を合併するときは夜間突然死のリスクが高いだけでなく、生活習慣病、免疫力の低下等を引き起こします。いびきの有無をチェックするには、スマホのアプリを利用するのもよいでしょう。30分以上、断続していびきをかくようなら、専門のクリニックで簡易型PSG検査を受けましょう。自宅で装置をつけて一晩眠るだけで、いびきと無呼吸の有無がわかります。

## いびき・無呼吸のある方は、横向き寝がお勧め

仰向き寝を横向き寝に変えるだけで、8割の方において、いびき・無呼吸が半減します。横向き寝に重要なアイテムは、枕。枕を買うとき、仰向けにフィットする枕を選ぶと、横を向いたときに嵩(かさ)が低くて、首が折れてしまいます。横向きで眠るには、肩幅の厚みがあり、首が折れない嵩(かさ)の高い枕が必須です。また、頭の重さは約5キログラムあるので、高反発の枕を使いましょう。また、横向き寝を安定させるために、抱き枕を同時に使うことをお勧めします。

## 入浴は就寝の1時間前までに

睡眠の質を高めるには「深部体温」が重要です。深部体温とは、脳や内臓の温度。就寝時は、組織の回復を図るため活動を最小限に抑えようと深部体温を下げます。つまり、深部体温が下がることで、質の高い深い睡眠が可能となるのです。そこで効果的なのが就寝の1時間前の入浴。入浴で深部体温を少し上げておくと、その後徐々に体温が下がっていくので入眠がスムーズになります。深部体温を少し上げるには、39℃～40℃のお湯に5～10分浸かるのがポイント。ただし、41℃以上の熱いお湯に長時間入って汗をかくのは厳禁。「のぼせ」は自律神経が「もう体温調節できない」という悲鳴。自律神経の疲弊は睡眠の質を低下させてしまうので注意が必要です。

## スマホやパソコンの使用は就寝の1時間前までに

本調査の結果でも寝る前に映画や動画の視聴、SNSをされる方が多いということがわかりました。睡眠の質を高めるにはスマホやパソコンの使用は就寝の1時間前までには終わらせた方がよいでしょう。スマホの大きな問題はブルーライトだけではなく、興味・関心がエンドレスであること。TV番組と異なり、次々と興味ある情報や動画を提供してくれることで覚醒を促します。スマホやパソコンの使用は就寝の1時間前までにしましょう。また、就寝中は天井照明の豆電球ですら睡眠の質を悪化させることがわかっています。真っ暗が苦手な方は足下照明がオススメです。

## 太陽光を浴びること

日中に太陽の光を浴びると、夜には睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が増えて自然と入眠態勢に入ることができます。テレワークでステイホームが続く方も、必ず1日1度は日光を浴びるように心がけましょう。特に日照時間の少ない冬は、午後の暖かい時間帯に散歩することをお勧めします。1日30分以内の散歩は、入眠をスムーズにします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを軽減させることが報告されているビタミンDも、太陽光を浴びることで、必要な量を体内で合成することができます。

## 調査概要

調査名	熱と暮らし通信 疲労と睡眠に関する意識調査
調査時期	2023年4月15日～16日
調査方法	インターネット調査
対象者	20～69歳、男女、全国 在宅勤務が選択可能な フルタイム正社員 計1,000名



調査結果を利用する際は「リンナイ調べ」と明記するか、こちらの画像を掲載してください。

## 圧倒的な泡の量で、自宅にしながら極上の入浴体験 マイクロバブルバスユニット

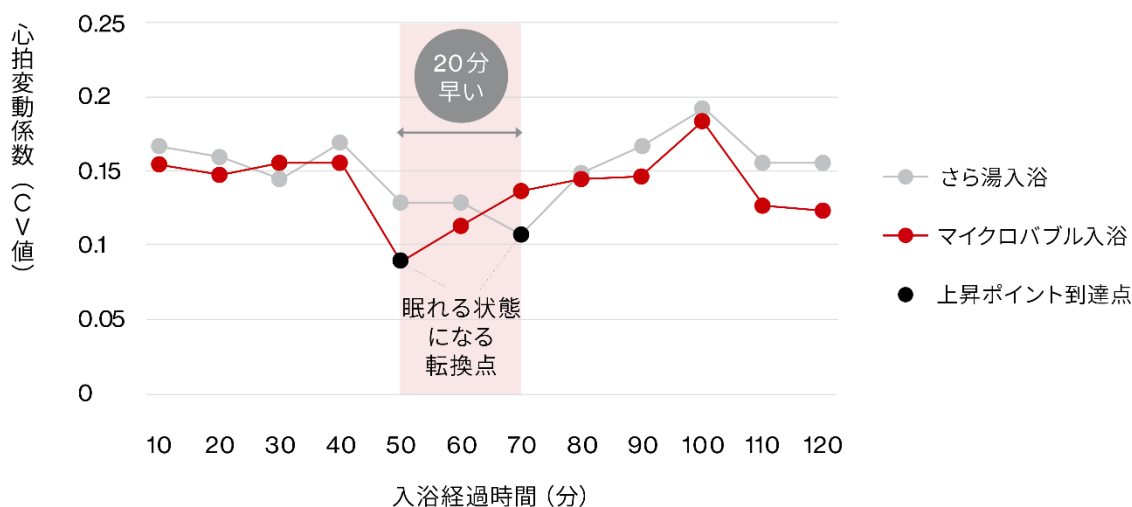
マイクロバブルバスユニットは、お湯に微細な気泡を発生させ、白濁の湯を楽しむことができる給湯システムです。マイクロバブルと、ウルトラファインバブルが生ま出すダブルの効果で、まるで温泉に入っているようなリラックスと温泉上がりのようなうるおいをもたらします。 <https://rinnai.jp/lp/microbubble/>



### 入眠環境サポート

マイクロバブル入浴によって、さら湯と比べて、リラックス状態へより早く移行することが期待できます。

心拍変動係数(CV値)の時系列変化の比較\*1



\*1 【実験条件】2022年度 慶應義塾大学 満倉 靖恵 教授と(株)電通サイエンスジャム、リンナイ(株)の共同研究 測定:心拍測定器 学会発表:生体情報に基づくマイクロバブル入浴効果の評価(計測自動制御学会ライフエンジニアリング部門シンポジウム 2022) 被験者:成人男女 12名 心拍変動係数(CV値)は、副交感神経機能の指標と考えられており、自律神経機能の簡易評価に用いられます。