新宿区の

働く世代の睡眠と休養

睡眠と休養の必要性について

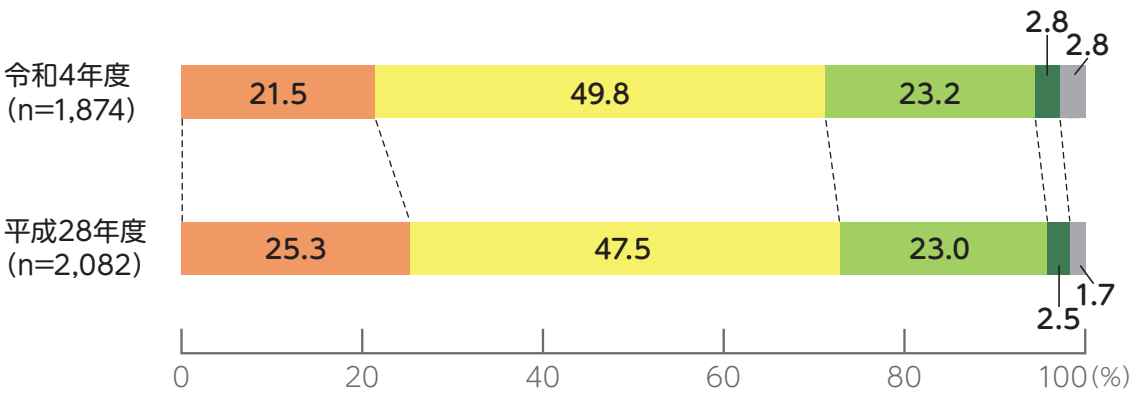
睡眠は、日中にたまった心身の疲労回復、記憶の定着・強化など環境への適応能力を向上させる働きがあります。

働く世代は、日々仕事に関する様々なストレスを感じています。ストレスが強すぎたり、長引いたりするとメンタルヘルス不調など心身に障害があらわれます。

疲れていても、一晩ぐっすり眠ったら、心も身体も楽になったということは少なくありません。

心身の疲れを長引かせないためにも、睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感：睡眠で休養がとれている感覚）を十分に確保するようにしましょう。

新宿区民の睡眠による十分な休養の有無



出典：新宿区健康づくりに関する調査報告書（令和4年度）

新宿区が令和4年度に行った調査によると、睡眠による十分な休養は、「十分にとれている」が21.5%でした。平成28年度の25.3%よりも減少していることがわかります。

十分に睡眠をとれない理由は、以下のとおりでした（重複あり）。

1位	仕事	41.1%
2位	こころの不調	22.2%
3位	からだの不調	20.3%
4位	就寝前のスマホ・テレビ・ゲームなど	19.9%

新宿区

『眠れない』を放っておくと…

睡眠不足が及ぼす影響

適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人は6時間以上確保できるとよいと言われています。睡眠休養感が得られることも重要です。

睡眠の不調や睡眠休養感が得られない状態が続くと、昼間の脳のパフォーマンスが低下し、仕事にも支障が出てきます。

さらに自律神経が乱れ、ホルモンの分泌がうまく作用しなくなることで、心身に様々な影響が出てきます。

• 脳への影響 •

- もの忘れが多くなる
- 意欲の低下
- 集中力・判断力の低下
- ミスが多くなる

• からだへの影響 •

- 血圧が高めになる
- 血糖値が高めになる
- 免疫力の低下
- 太りやすくなる

この状態が続くと様々な病気になるリスクが高まります。

うつ病　認知症　高血圧　糖尿病　心疾患・脳血管疾患　がん

受診の目安

下記に当てはまる方は、医療機関を受診しましょう。

- ☐ 良い睡眠への工夫を行っても十分な時間眠れない
- ☐ 睡眠で休養感が得られない
- ☐ 日中の眠気が強いなどの症状が続き、日中の生活に影響を及ぼしている

代表的な睡眠障害として、不眠症が挙げられます。むずむず脚症候群、閉塞性睡眠時無呼吸などが原因で、睡眠時間が短縮する場合もあります。

他にも

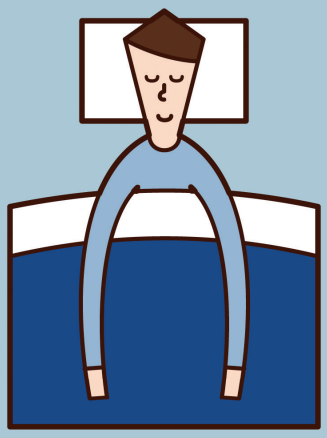
• 抑うつ症状等 •

不眠は、うつ病や不安症をはじめとしたさまざまな精神疾患の初期症状、もしくは併存症として現れることが多くあります。

• 更年期 •

男性・女性共に、更年期に不眠症をはじめとした睡眠障害が生じることがあります。更年期に生じる不眠症状は、更年期症状の治療により改善・軽減する可能性があります。

ぐっすり眠るための環境づくりと生活習慣



環境づくり

光・音

明るい環境では、睡眠を促すホルモンが分泌されにくくなります。部屋を暗くして、できるだけ静かな環境を作りましょう。

温度・湿度

エアコンなどで温度と湿度を調整しましょう。夏は22～28℃、冬なら18～22℃。湿度は50～60％が目安です。

季節に合わせて寝具・寝衣も調整しましょう。

生活習慣と睡眠

ぐっすり眠るためには、生活リズムを整えることが大切です。

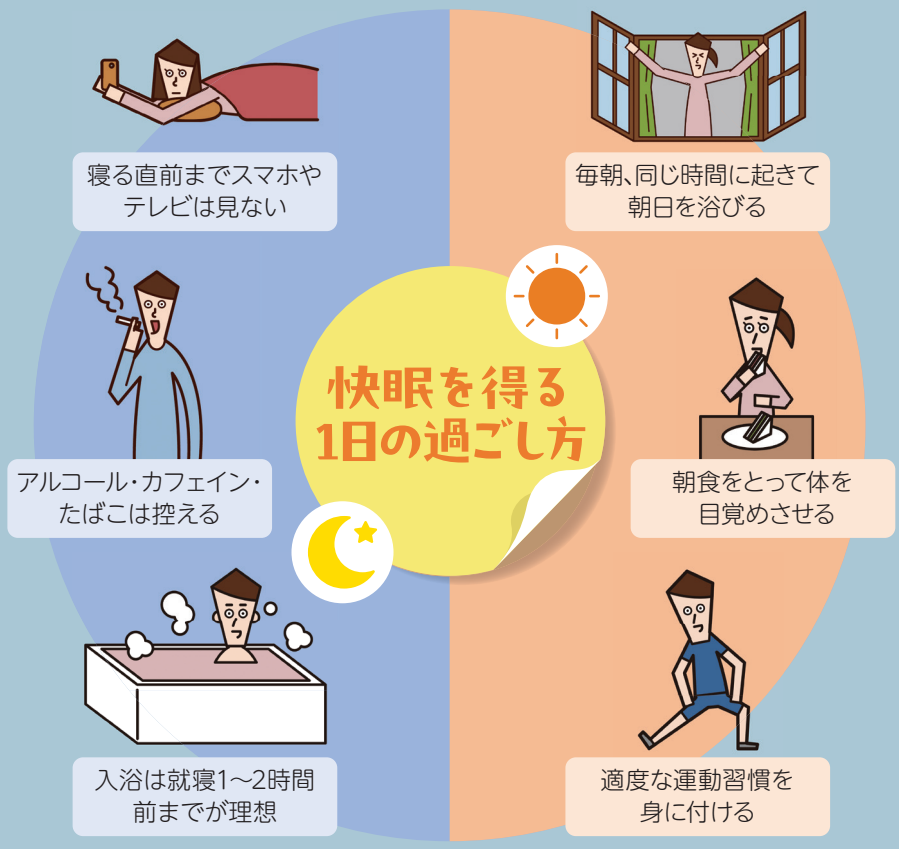
朝決まった時間に、太陽光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

休日の「寝だめ」が必要な場合、普段の睡眠が不足しているサインです。睡眠習慣を見直しましょう。

就寝前にリラックス

スムーズに入眠するためにはリラックスし、脳の興奮を鎮めることが大切です。

ストレッチや音楽、アロマ、読書など自分なりのリラックス法を習慣にすると、眠りにつきやすくなります。



良い睡眠のために気を付けましょう

アルコール

アルコールは一時的に寝つきを促し、睡眠前半では深い睡眠を増加させます。しかし、睡眠後半の眠りの質は悪くなり、飲酒量が増えると、中途覚醒回数も増加すると言われています。

カフェイン

1日のカフェイン摂取量合計は、400㎎を超えないようにしましょう。カフェイン400㎎の目安は、ドリップコーヒーカップ4杯分（700cc）、ペットボトルコーヒー1.5本分に含まれる量です。カフェインの夕方以降の摂取は睡眠に影響しやすいです。

ニコチン

たばこに含まれるニコチンは覚醒作用があり、喫煙は睡眠の質を悪化させます。紙巻きたばこの他にも、加熱式たばこや電子たばこも、ニコチンを含有すれば、睡眠に対して悪影響があります。

受動喫煙も同様に睡眠への影響があり、特に妊婦・こどもの睡眠への悪影響が強いことが知られています。

交代制勤務の方の睡眠

交代制勤務では、睡眠の不調などの健康リスクに注意が必要です。
不眠や睡眠休養感の低下、業務中の眠気が続き、日常生活に支障を来たしている場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

対　策

- 夜勤中、0～4時に開始する20～50分間の仮眠は、眠気や仕事効率、疲労を改善させると言われています。しかし、60分間以上の長めの仮眠は、かえって仕事の効率を低下させると言われています。
- コーヒーなどでカフェインを摂取してから仮眠を開始すると、カフェインの覚醒作用により仮眠後の覚醒が容易になるとの報告があります。
- 週に1～2回程度の夜勤シフトが入る交替制勤務の場合、夜勤明けも日勤日と同じように朝～午前中に日光を浴び、体内時計を日勤日に合わせ、生活する方法もあります。この場合、夜勤明けでもすぐに睡眠をとらず、夕方以降から普段よりやや長めの睡眠時間を確保し、翌朝の日勤日と同等時刻に起床すると良いでしょう。

こころの健康についてもっと知りたいとき

●「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
厚生労働省
https://kokoro.mhlw.go.jp/
働く方やご家族、事業者の方に向けて、メンタルヘルスや相談窓口に関する情報を提供しています。

●こころの情報サイト
国立精神・神経医療研究センター
https://kokoro.ncnp.go.jp/
こころの健康づくりや病気支援、サービスに関する情報を提供しています。

●とうきょう健康ステーション
東京都保健医療局
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/
都民の健康に役立つ情報を発信しています。こころの健康や睡眠に関する情報も提供しています。

相談窓口

お気軽に地域を担当する保健センターへご相談ください。

牛込保健センター	矢来町６　※新庁舎完成後、移転予定	03－3260－6231
四谷保健センター	四谷三栄町10－16	03－3351－5161
東新宿保健センター	新宿7－26－4	03－3200－1026
落合保健センター	下落合4－6－7	03－3952－7161

引用：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

発行日：令和6年4月　発行者：新宿区