


# 睡眠

大阪・京都こころの発達研究所 葉





# 目次

- 
- 1. 睡眠と健康
  - 2. 睡眠が特殊な人
  - 3. 睡眠とメンタルヘルス
  - 4. 質の良い睡眠をとるための10箇条



# 睡眠について

- 睡眠は人間の三大欲求の1つ。
- 睡眠は人生の約3分の1を占める。
- 睡眠は脳と体と心の疲れを取ってくれる。

睡眠を制するものが人生を制する！



# 年齢別の適切な睡眠時間

- 新生児（0歳～3カ月）：14～17時間
- 乳児（4～11カ月）：12～15時間
- よちよと歩き（1～2歳）：11～14時間
- 未就学児（3～5歳）：10～13時間
- 就学児（6～13歳）：9～11時間
- ティーンエイジャー（14～17歳）：8～10時間
- ヤングアダルト（18～25歳）：7～9時間
- 成人（26～64歳）：7～9時間
- 高齢者（65歳以上）：7～8時間

※睡眠時間は遺伝子で決められている  
※平均におさまらない特殊な人もいる

高齢者は早起き  
というのは  
高齢者に睡眠障害  
が多いということ

成人してからの適切  
な睡眠時間に  
さほど差はない

# 不眠の種類



- 入眠障害：寝つくのに時間がかかる。  
布団に入って、目をつむっても30分以上眠りにつけない。
- 中途覚醒：夜中に目が覚める。

アルコール飲酒などしていないにもかかわらず夜中に目が覚めて、トイレに行ったり、携帯を触ったりする。35歳までであれば、1度も起きないのが正常。

夜中にトイレに行く割合：40代で約4割、60代で約8割

- 早朝覚醒：起きようと思っている時間よりも早く目が覚め、二度寝できない。
- 熟眠障害：朝起きた時に寝た感じがしない。  
ずっとウトウトしていたような感じ。夢をずっと見ている。

※上記がある場合は、病気が潜んでいる可能性。睡眠外来や心療内科等の受診を検討して下さい。



# ①目が覚めたら日光を浴びる

- 日光を浴びることで、眠気を誘う原因のメラトニンの分泌をストップさせる
- 体内時計は24時間ではないため、日光を浴びなければ、生活リズムがずれていく。体内時計をリセットし、生活リズムを整えるためにも必要。
- 日光を浴びた16時間後に眠くなるように体は作られている。
- 朝起きたらカーテンを開けて窓1m以内で過ごす。

