

# ねむりんくらぶ

睡眠まるわかりブック

すいみんの日

3.18 / 9.3



公益財団法人 神経研究所  
睡眠健康推進機構

# 目次

あいさつ（機構長 大川匡子）	2
睡眠のための 12 ポイント	3～4
不眠症自己診断（アテネ不眠尺度）	5～6

## 睡眠クイズ 回答と解説

睡眠○× クイズ	7
睡眠クイズの回答と解説	8～14

## 特殊な睡眠障害

睡眠時無呼吸症候群	15
むずむず脚症候群	16
ナルコレプシー	17
レム睡眠行動障害	18
概日リズム睡眠障害	19

## きんしかん 筋弛緩体操

筋弛緩法・基本姿勢	20
首のリラックス	21
背中とおなか	22
肩と上半身	23
脚と全身	24

## その他

いかがでしたか	25
MEMO	26

# ご挨拶

睡眠健康推進機構では、睡眠に関する正しい知識の普及・啓発活動を推進しています。

活動推進のために、睡眠の日を制定いたしました。春は3月18日でこれは World Sleep Day に合わせたものです。秋は9月3日で「ぐっすり」の語呂合わせです。睡眠の日を中心にその前後各1週間を睡眠健康推進週間と命名しました。

知識の普及・啓発活動として、主要都市での市民公開講座の開催、自治体の要望を受け講師を派遣し開催する出張市民公開講座や小・中学生を対象にした学校訪問型睡眠講座などを行っております。



文部科学省では子どもの睡眠問題の深刻さに対して度々警告を発信しており、厚生労働省も平成26年3月に「健康づくりのための睡眠指針2014」を策定しました。その解説文には国民の皆様がご自分の睡眠習慣を定期的に見直すことの重要性が謳われています。

睡眠健康推進機構も、睡眠の日がそのような見直しの日として国民の間に定着することを願い、この小冊子を製作しました。

皆様方も春と秋の睡眠の日には、ご自身、ご家族の睡眠習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

公益財団法人 神経研究所  
睡眠健康推進機構 機構長

大川 匡子

# 睡眠のための 12 ポイント

厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」

(2014.3 厚生労働省健康局発表資料)

## 1 よい睡眠で、からだもこころも健康に

よい睡眠で  
からだの健康  
こころの健康  
事故防止



睡眠習慣の見直し

## 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

- 定期的な運動と規則正しい食生活がよい睡眠に
- 朝食はこころとからだの目覚めに重要
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン接種は避けて



## 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要

- 眠れない、睡眠による休養感が得られないのはこころのSOS
- 睡眠による休養感がなく日中もつらい場合、うつの可能性も



## 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 睡眠時間は加齢で徐々に短縮
- 年をとると朝型化男性で顕著
- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠を



## 3 よい睡眠は、生活習慣予防につながる

- 睡眠不足や不眠が生活習慣病の危険を高める
- 睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因に
- 肥満は睡眠時無呼吸のもと



## 6 よい睡眠のためには、環境づくりも重要

- 自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備になる
- 自分の睡眠に適した環境づくり



## 7 若年世代は夜更かしを避け、体内のリズムを保つ

- ・子どもには規則正しい生活を
- ・休日遅くまで寢床で過ごす夜型に
- ・朝、目が覚めたら日光を取り入れる
- ・夜更かしは睡眠を悪くする



## 10 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない

- ・眠たくなってから寢床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない
- ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする
- ・眠りが浅い時は、むしろ遅寝・早起きに



## 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を

- ・日中の眠気が睡眠不足のサイン
- ・睡眠不足は仕事の能率を低下させる
- ・睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる
- ・午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善



## 11 いつもと違う睡眠には要注意

- ・睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- ・眠っていても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門医に相談を。



## 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

- ・寢床で長く過ごすすぎると熟睡感が減る
- ・年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
- ・適度な運動は睡眠を促進



## 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門医に相談を

- ・専門家に相談することが第一歩
- ・薬剤は専門家の指示で使用



# 不眠症自己診断

過去1か月間に週3回以上当てはまるものをチェックし、各点数の合計点を出してください。

## Q1 寝つき（布団に入ってから眠るまでに必要な時間）

- 0点 いつも寝つきは良い
- 1点 いつもより少し時間がかかった
- 2点 いつもよりかなり時間がかかった
- 3点 いつもより非常に時間がかかったか、あるいは全く眠れなかった

## Q2 夜間、睡眠途中で目が覚める

- 0点 問題になるほどではなかった
- 1点 少し困ることがあった
- 2点 かなり困っている
- 3点 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった

## Q3 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない

- 0点 そのようなことはなかった
- 1点 少し早かった
- 2点 かなり早かった
- 3点 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった

## Q4 総睡眠時間

- 0点 十分である
- 1点 少し足りない
- 2点 かなり足りない
- 3点 全く足りない、あるいは全く眠れなかった

## Q5 全体的な睡眠の質

- 0点 満足している
- 1点 少し不満である
- 2点 かなり不満である
- 3点 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

## Q6 日中の気分

- 0点 いつも通り
- 1点 少しめいった
- 2点 かなりめいった
- 3点 非常にめいった

## Q7 日中の活動（身体的及び精神的）

- 0点 いつも通り
- 1点 少し低下
- 2点 かなり低下
- 3点 非常に低下

## Q8 日中の眠気

- 0点 全くない
- 1点 少しある
- 2点 かなりある
- 3点 激しい

あなたの合計得点

## 判定結果

(アテネ不眠尺度※)

▽合計得点が4点未満の場合：睡眠障害の心配はありません。

▽合計得点が4～5点の場合：不眠症の疑いが少しあります。

▽合計得点が6点以上の場合：不眠症の疑いがあります。

医師に相談しましょう。

### ※アテネ不眠尺度 (AIS) :

世界保健機構 (WHO) が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法。

# 睡眠〇×クイズ

〇×	問題
	寝る前に熱いお風呂に入って身体の芯まで温めるほうがよく眠れる
	眠れない日が何週間も続けば不眠症である
	眠れないから酒でも飲んで寝てしまおう
	昨日眠れなかったので、今夜は早く床に入ろう
	前の晩はよく眠れなかったので、日中はあまり活動せず身体を休めよう
	眠れないときは、時計を見て、何時に眠ったか、何時間寝たかを確認したほうがよい
	よく眠るために日光浴はよいことである

※ご自分でまず考えてから正解をご覧ください。



Q 寝る前に熱いお風呂に入って  
身体の芯まで温めるほうが良く眠れる

A : X



寝る直前に身体の芯まで温めると眠気がかえってなくなり、しばらく寝つかれないのでお勧めできません。

寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂に入って、気持ちをリラックスするとともに少し体温をあげて、その体温が下がるタイミングが寝つきを良くして深く眠れるようにします。

睡眠MEMO

ぬるめの入浴で体を温め、  
心身リラックスすると良い  
でしょう





A : X



不眠症は寝つきが悪い（入眠障害）、途中で目が覚める（中途覚醒）、早く目が覚めてしまいそれ以降寝付けない（早朝覚醒）といった症状です。

しかし、不眠症とはこのような不眠症状だけではなく、それによって昼間だるい、ねむい、集中できない、気分が悪い等々、不眠症状による日中の活動への影響がでる場合を言います。

ですから多少不眠症状があっても日中元気で明るく、やるべきことができれば不眠症ではありません。

睡眠MEMO

- 睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、8時間にこだわらない
- 年をとると必要な睡眠時間は短くなる





眠れないから酒でも飲んで  
寝てしまおう

A : X



お酒は確かに寝つきを良くしますが、眠りが浅くなり、途中で目が覚めやすくなります。

また、寝酒が重なりますと、アルコールに依存的になります。

食後のアルコールはストレス解消にはよいのですが、睡眠薬代わりに飲むお酒はよくありません。





昨日眠れなかったので、今夜は早く  
床に入ろう

A : X



例えば前日に眠れなくても、普段の睡眠リズムを崩さないほうが良いのです。

早い時間に横になっても寝つけないことが多く、眠ろうと努力したりするとかえって眠れません。

毎日、眠ろう眠ろうと早くから床に入って頑張る人は、むしろ眠気がくるまで起きていたほうが、寝つきが良く深い眠りが得られます。

不眠症の認知行動療法では睡眠制限法とよばれています。

睡眠MEMO

寝る時は

- 床に入るのは眠くなってから  
(早くから寝る努力をしない)
- 眠れないときは一度床から  
離れるとよい

寝る前は

- コーヒーや紅茶は控えましょう
- 満腹でもなく空腹でもなく、  
ほどほどで





前の晩はよく眠れなかったので、  
日中はあまり活動せず身体を休めよう

A : X



夜よく眠るためには日中の活動を高める必要があります。  
眠れなかったからといって、翌日身体を動かさないことは逆に眠れない状況をつくってしまいよくありません。





眠れないときは、時計を見て何時に眠ったか何時間寝たかを確認したほうがよい

A : X



夜間眠れないからといって時計ばかり見てはいけません。  
もうこんなに時間が過ぎたのに眠れない、大変だ、といった気持ちや、あと何時間眠れるだろうか、など眠ることへのこだわりや不安を大きくしてしまいます。  
不安やこだわりは良眠の大敵です。



A : O



よく眠るためには一日のリズムにメリハリをつける必要があります。その意味で起床時、少なくとも午前中にたっぷり光を浴びて、リズムをリセットするとよいです。例えば体温の一日の変化をみますと、体温は起床の2～3時間前から上昇し始め、夕方ころ最高になります。それ以降は下降を続け、目が覚めると2～3時間前に最低になります。体温の一番高い点と一番低い点との差（リズムの振幅）が大きいほど、日中元気に活動でき、夜ぐっすり眠れるわけです。



睡眠MEMO

- 目が覚めたら日光を取り入れ、体内時間をスイッチオン
- 夜は明るすぎない照明を

# 特殊な睡眠の病気 [ 1 ]

## 睡眠時無呼吸症候群

### ～大きなイビキに注意～

睡眠時無呼吸症候群（Sleep apnea syndrome : SAS）とは、睡眠中に呼吸が頻回に止まる病気で、最近大きな注目を集めています。

睡眠中に、この無呼吸（無呼吸は10秒以上の呼吸が停止する状態）と低呼吸（呼吸が小さく酸素が取り組みにくい）が1時間あたり5回以上認められるとSASと診断されます。

大きなイビキもこの病気の症状のひとつです。

SASの患者さんは、一晩中、睡眠 - 無呼吸 - 覚醒 - 睡眠のサイクルを繰り返し、そのため質の良い睡眠をほとんどとることができません。

ほとんど眠れないために起きる強い眠気は、社会活動を制限するだけでなく、交通事故率を高めるなど社会生活に大きな影響があります。

この病気は、肥満の人だけではなく、小あごのやせた人にも多くみられます。

治療は、鼻マスクを装着し、空気を吸入しながら就寝するCPAP法が標準治療法となっています。





## むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）

### ～お布団に入ると脚がむずむず～

むずむず脚症候群（レストレスレッグス症候群）は、座っているか横になっているときに、主に太ももからふくらはぎ、足首などに、じっとしてられない不快感が生じるものです。

この症状は、歩いている時には軽くなるか消えますが、安静状態になるとまた悪化します。

夜間だけ生じる、もしくは悪化することも多く、不眠の原因になります。

この病気は、日本人の2-3%にみられ、女性が男性の1.5倍です。高齢者だけでなく、若い人や子供にもみられます。

薬物治療の効果は高く、適切な治療が得られれば、9割以上の方で症状の改善もたらされることもわかっています。



## 特殊な睡眠の病気 [ 3 ] ナルコレプシー

### ～大事な会議で眠ってしまう～

ナルコレプシーは、昼間の耐え難い眠気と、情動脱力発作、睡眠麻痺、入眠時幻覚が特徴の代表的過眠症です。

#### ◇主な発作

- ・睡眠発作：日中の耐え難い眠気や居眠りが、よく眠れたかどうかに関わらずほとんど毎日おこる
- ・情動脱力発作：びっくりしたり、感激したり、笑ったりしたときに意識はあるのに筋肉の力が抜けてしまう発作
- ・睡眠麻痺：一般に“金縛り”といわれる現象で、目は覚めているのに体が動かせない状態
- ・入眠時幻覚：寝入りばなの夢で、現実と区別がつきにくいいためこうよばれる

この病気は、10代半ばで発症し1000～2000人に1人の頻度で見られます。治療は薬物療法が中心となります。



## 特殊な睡眠の病気 [ 4 ] レム睡眠行動障害

### ～隣に寝ている妻を殴ってしまう～

レム睡眠行動障害の患者さんは、夢を見ている時に筋肉の緊張がなくならず夢をみているままに行動してしまいます。

夢の内容によっては、叫び声をあげる、壁を叩く、物を投げるなどの行動があります。

時には、歩き回って階段から転落したり、隣に寝ていた奥さんに暴力をふるう、などといった大事に至るケースもあります。

この障害を抱えた患者さんがどのくらいいるのかはまだ不明ですが、高齢者、特に男性に多くみられます。

原因はわかりませんが、脳の病気やお薬のために起こることもあります。アルコールやストレスは症状を悪化させます。

まずこの病気であることに気づくことが対処法の第一です。治療には、薬物療法が効果的です。



## 特殊な睡眠の病気 [ 5 ] 概日リズム睡眠障害

### ～朝どうしても起きられない～

極端な宵っ張りの朝寝坊、という特徴を持った睡眠障害です。

この病気は眠る時間と目覚める時間とがずれているために起こります。そのため、いくら早く寝ようとしてもなかなか寝つけず、いったん寝つくと普通に眠れるため、朝になっても起きられないということになります。その結果、不登校、欠勤に至ることが多くみられ、うつ病の引き金になることもあります。

体内時計のリズムが壊れたために起こると考えられ、1000人に2～4人がこの病気にかかっています。

治療には強い光を浴びる光療法や、リズム合わせの働きがあるメラトニンというホルモンを使います。

毎日の生活を規則正しく送るという心がけも大切です。



# 筋弛緩体操

## リラックスして良い睡眠を

### 緊張をほぐす体操 ～筋弛緩法～

不安や緊張はリラックスした状態と相反しており、天秤のような関係です。緊張が続くとリラックスできず、眠りも妨げられてしまいます。

眠るときは少しでも緊張をほぐし、リラックスした状態が理想的です。ここでは、緊張をほぐす体操「筋弛緩法」をご紹介します。



### 筋弛緩法

筋弛緩法とは、身体のさまざまな部位に「力を入れて、抜く」ことを繰り返し、力が抜ける感覚をつかむ体操です。

### 基本姿勢

浅く腰をかけましょう

★寄りかからずに

★両足の間隔を肩幅程度に

★腰の角度は約90度

(足の裏全体が床にピタッとつくように)



# 首のリラックス



1 背筋を伸ばし、首をストンと落とし、あごと鎖骨を近づけていきます



2 首を痛めないように、ゆっくりと正面を向きましょう



3 そのまま頭を後ろに下げ、天井のなるべく後ろの方を見るようにします



4 ゆっくり顔を正面に戻します



5 肩を動かさず左肩に左耳を近づけていきます

★ 右の首筋が伸びていることに意識を向けてみましょう



6 元に戻し、同様に右肩に右耳を近づけていきます

★ 左の首筋が伸びていることに意識を向けてみましょう

# 背中とお腹

## 背中 リラックス



1 腕を垂らし、そのまま後ろに引いていきます。同時に胸とおなかを前に突出します。



2 ストンと力を抜きます

★ 引っ張られている腕・胸・おなかの糸が切れたようなイメージで

## お腹 リラックス



3 両手を重ねて、おへその下に当てます



4 息を口から「ふ〜」っと吐き出し鼻から吸います



5 息を止め、手でおなかを押していきます。その力に反発するように腹筋に力を入れます



6 苦しくなってきたら息を「ふ〜」っと吐くのと同時に力を抜きます

★ 一気に吐き出しましょう

# 肩と上半身

## 肩の リラックス



1 首をすくめるようにしながら肩を上げます

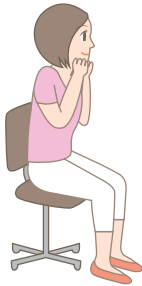
★ 首が埋まるようなイメージで



2 ストンと力を抜きます

★ 肩をつっている糸が切れたようなイメージで

## 上半身の リラックス



3 肩のリラックスと腕のリラックスを組み合わせで行います

こぶしを握り、腕をぐっと曲げ、脇を締め肩を上げます



4 太ももにストンと腕を落とします

- ・ 適度な運動をしましょう
- ・ 3 時頃までに 30 分程度の昼寝はおすすめ

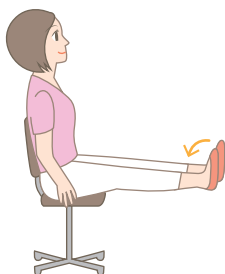


# 脚と全身

## 脚の リラックス



1 腰をいためないように背もたれに寄りかかるように深く腰をかけます



2 膝をくっつけて脚を伸ばし、つま先を手前（身体の方）にそろします

★ ふくらはぎが張る感じで



3 ストンと力を抜きます

★ 脚をついている糸が切れるようなイメージで

## 全身の リラックス



1 背もたれに寄りかかるように深く腰をかけます



2 こぶしを握り、腕をぐっと曲げ、脇を締めて肩を上げ、ひざをくっつけて脚を伸ばす

★ つま先を手前（身体の方）にそろします



3 すべての糸が切れたようにスントンと力を抜きます

★ 最後は力を抜いた後の時間を1分間とり全身のリラックスを感じましょう



いかがでしたか？

最初は感覚がよく分からないかもしれませんが、  
続けていくうちに、少しずつ力が抜ける感覚がつかめてくることでしょう。

まずは一週間継続してみましょう！

イライラした時、気持ちを落ち着けたい時、就寝前などが効果的です。

# MEMO



A series of horizontal dotted lines for writing practice, starting from the top of the page and extending down to the bottom.



公益財団法人 神経研究所  
睡眠健康推進機構