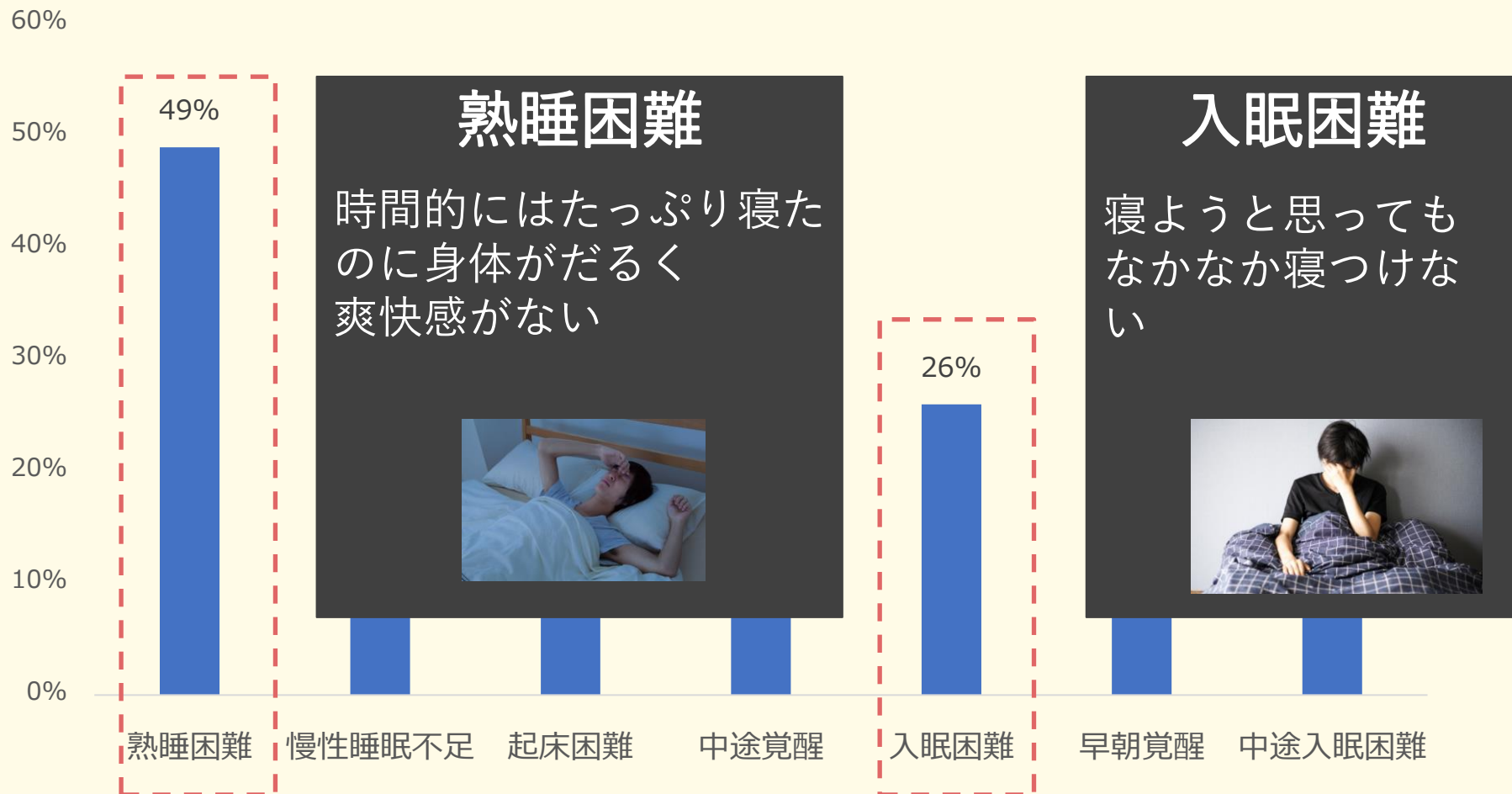


# 睡眠課題別対策

## ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)

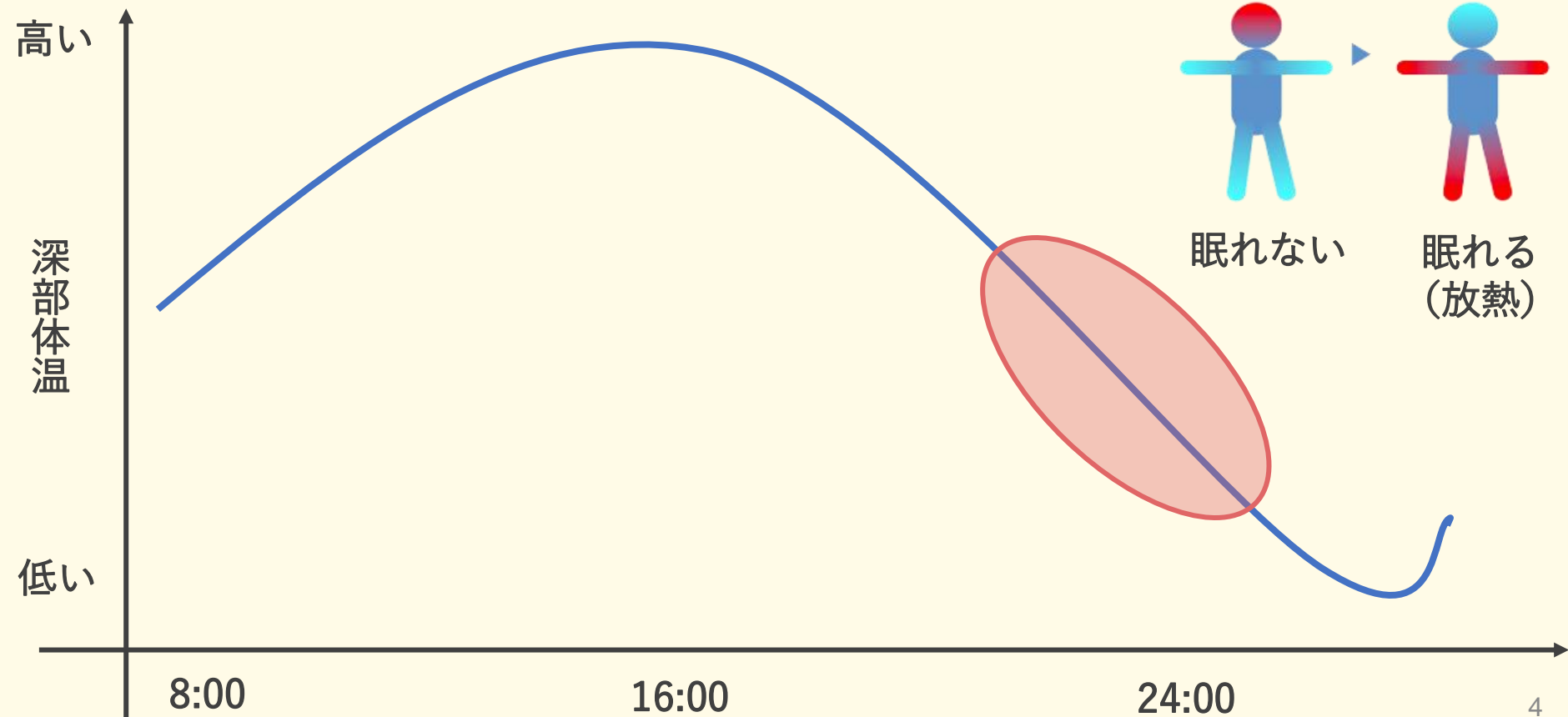


1. 深部体温のコントロールが上手くできていない
2. 眠るための環境が整っていない
3. 眠るための身体の準備ができていない

# 深部体温のコントロールについて

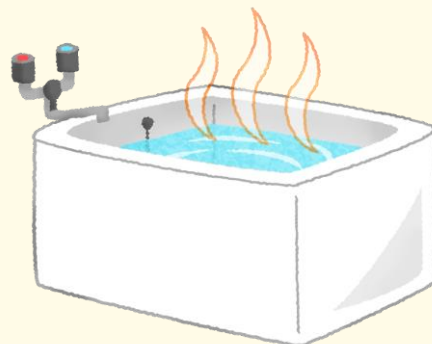
## 深部体温って？

1. 身体の内側の温度(内臓や脳の温度)
2. 起床から11時間後に最高、22時間後に最低になる
3. 下がる時に眠りにつきやすい



# 深部体温のコントロールに有効な3つのアクション

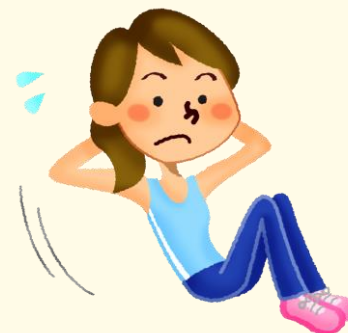
お風呂



食事

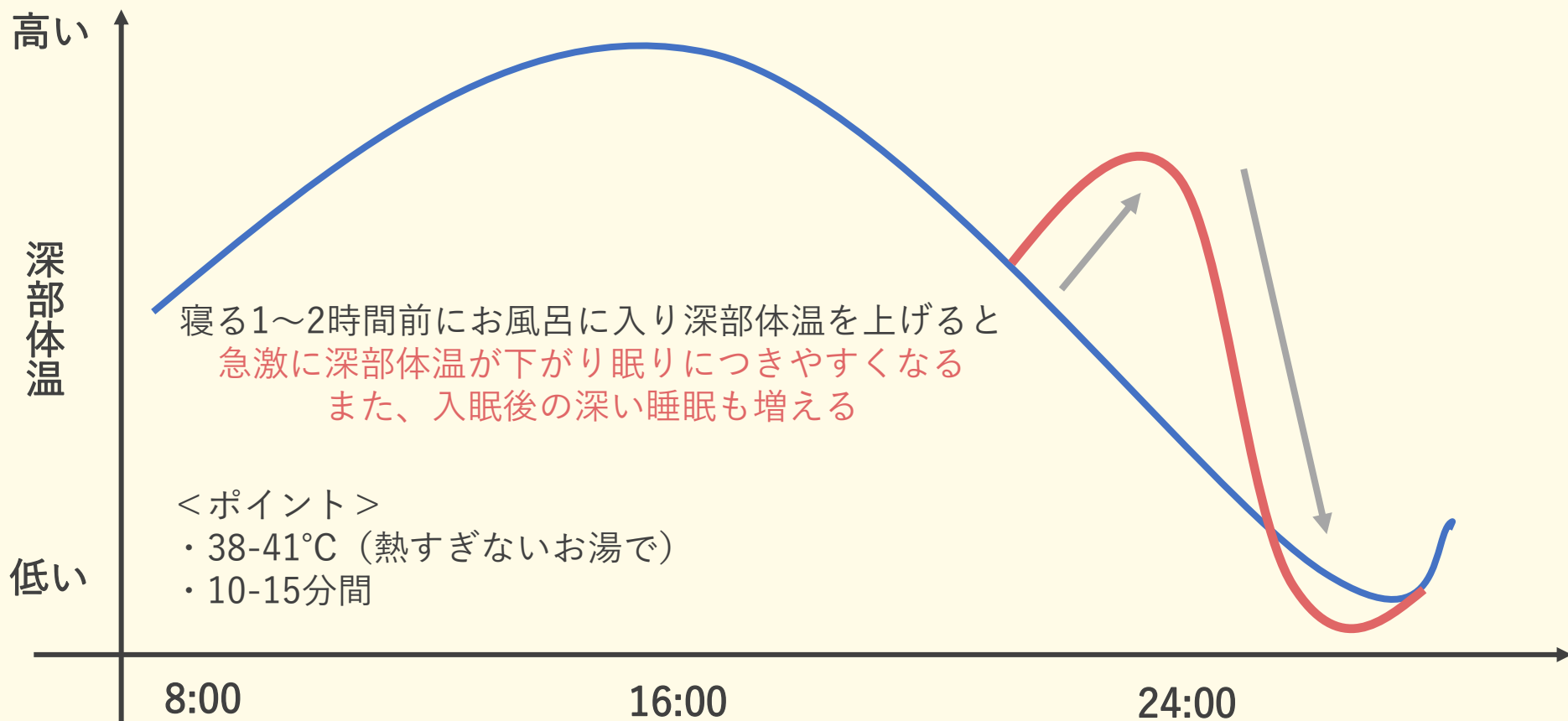


運動

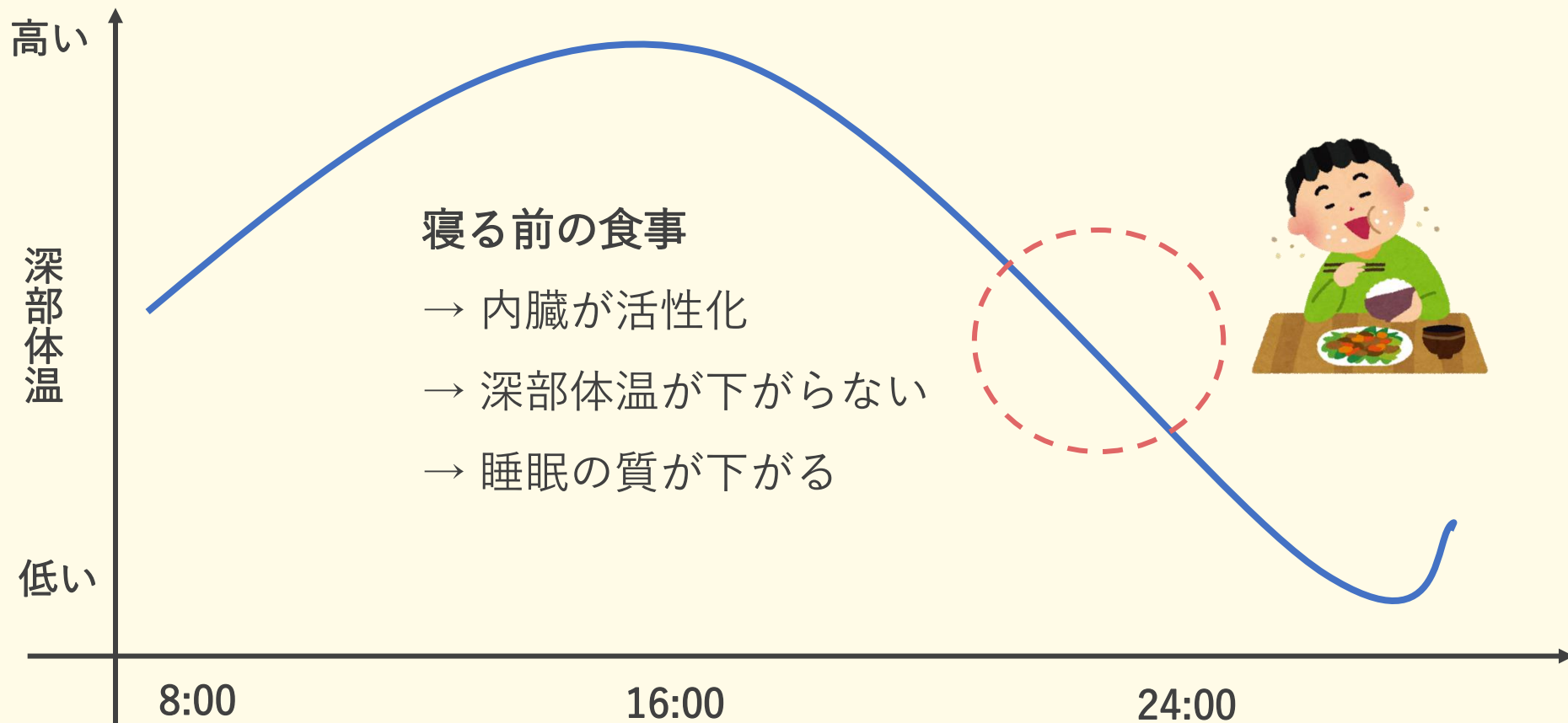


## 「深部体温のコントロール」

寝る1~2時間前にお風呂に入る



# 睡眠の技術②食事



寝る2~3時間前までに食事や飲酒を終える

(食事と就寝の間隔が短いと睡眠の質は低下する)

## 「光の使い分け」

寝るとき  
オレンジ



起きるとき  
白

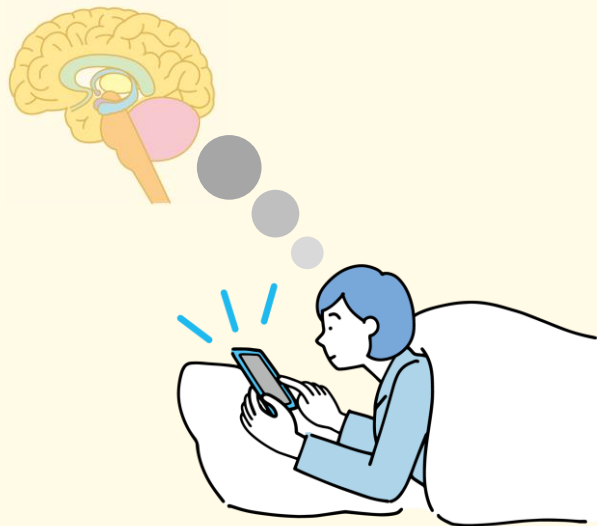


寝る前に**メラトニン**の分泌を阻害させない  
→ベッドでのスマホやテレビ、PCはなるべく控える

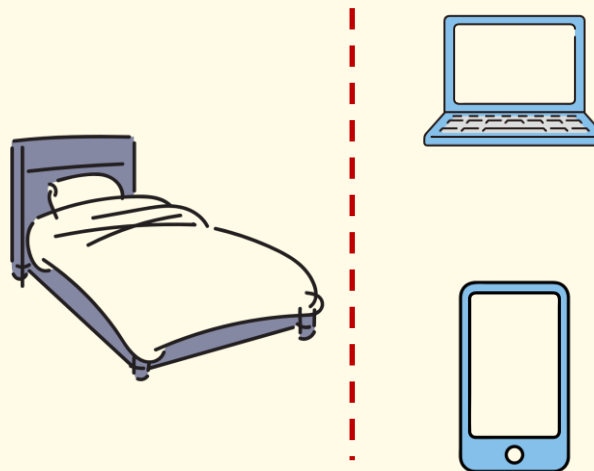
## 「正しい記憶」

ベッドで眠りに関係のないことをしない

脳の記憶：  
ここは眠る場所ではない！ ❌



眠りのスタートライン

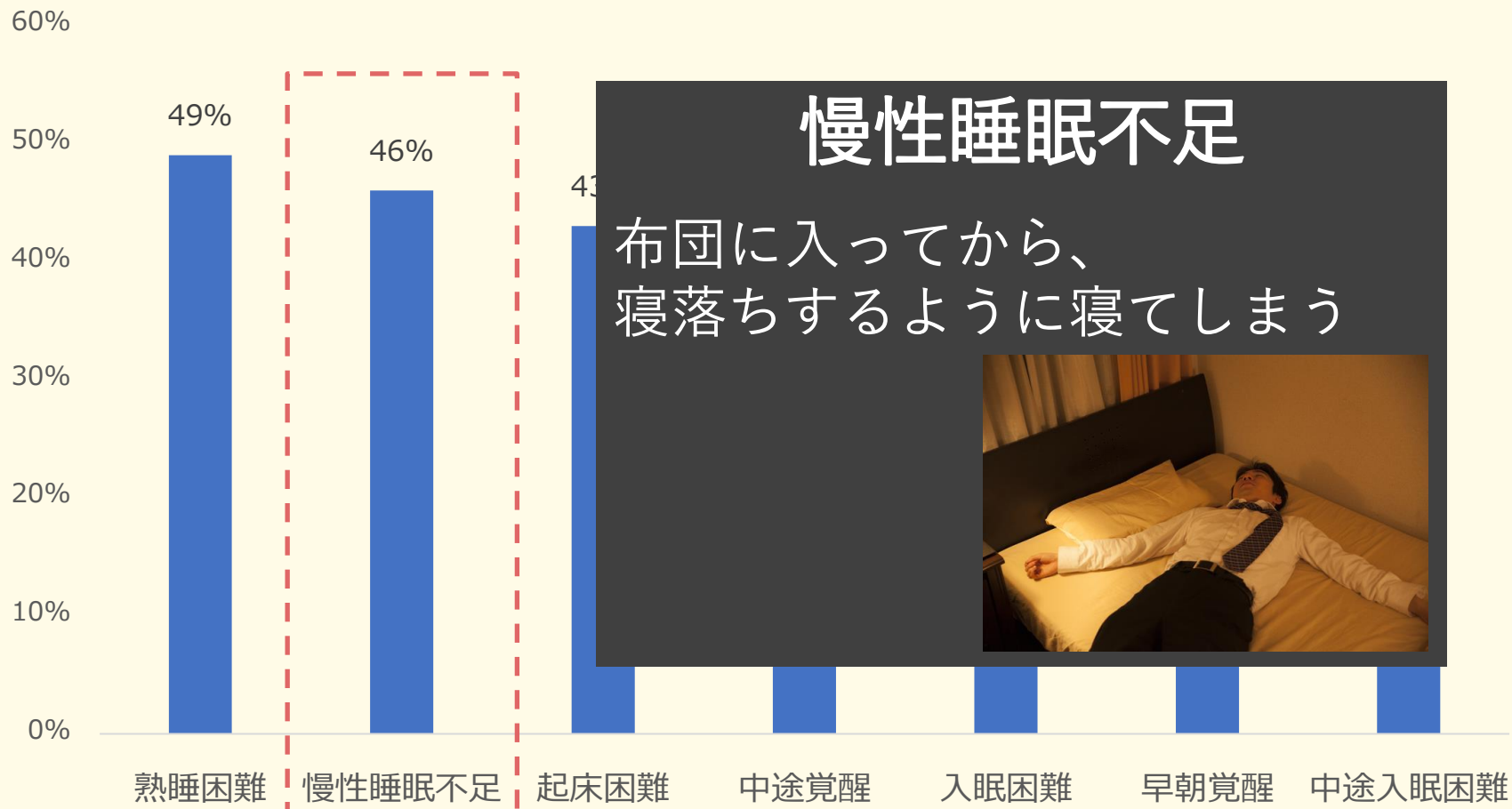


眠気を感じてからベッドに入り、  
「**ベッド = 睡眠**」の記憶をつくる

# 慢性睡眠不足

## ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)



## 睡眠の技術⑤最適睡眠時間をチェックする

1. 平日と休日で**2時間以上**起床時間がずれていないか？
2. 起きてから**4時間**の間に眠気を感じないか？
3. 夜に**自然と**眠気を感じるか？

最適な睡眠時間は**人によって異なります**

※ショートスリーパーの人は稀（100人に1人以下）

睡眠時間が不足気味の方は、  
平日+**10分**でも良いので睡眠時間を確保するようにしましょう！

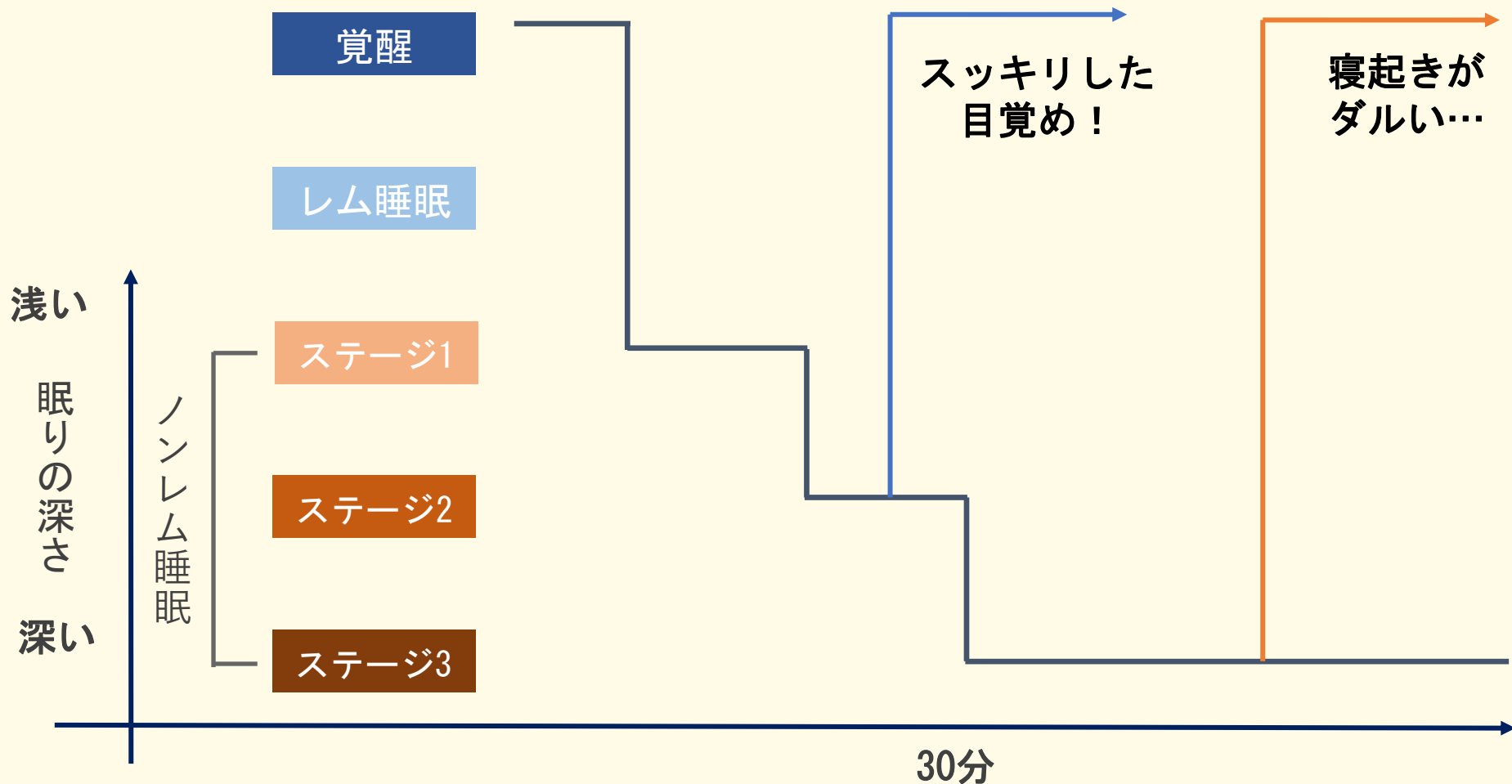
## 「パワーナップ」

戦略的に仮眠を利用する

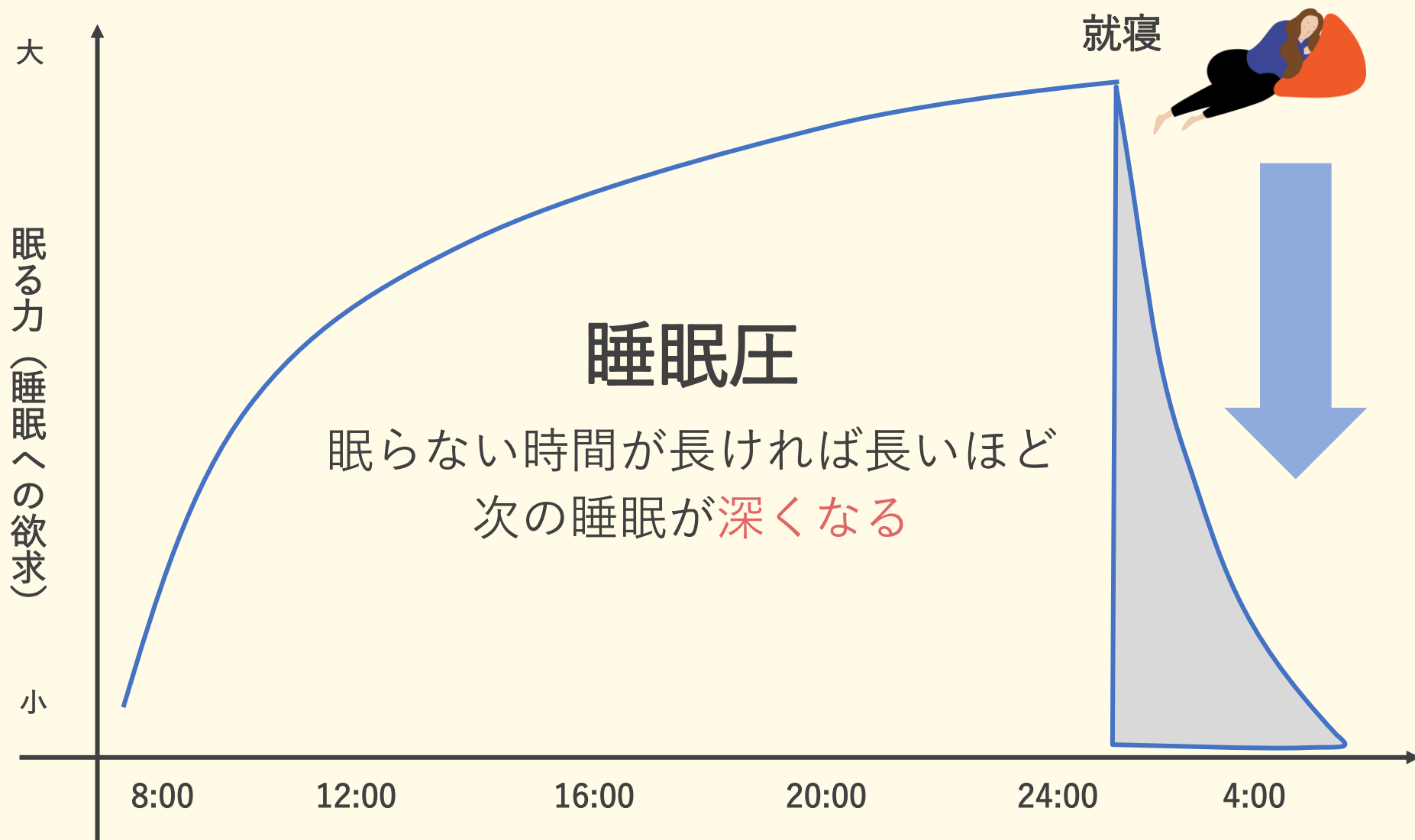


# 睡眠の技術⑥戦略的に仮眠をとる

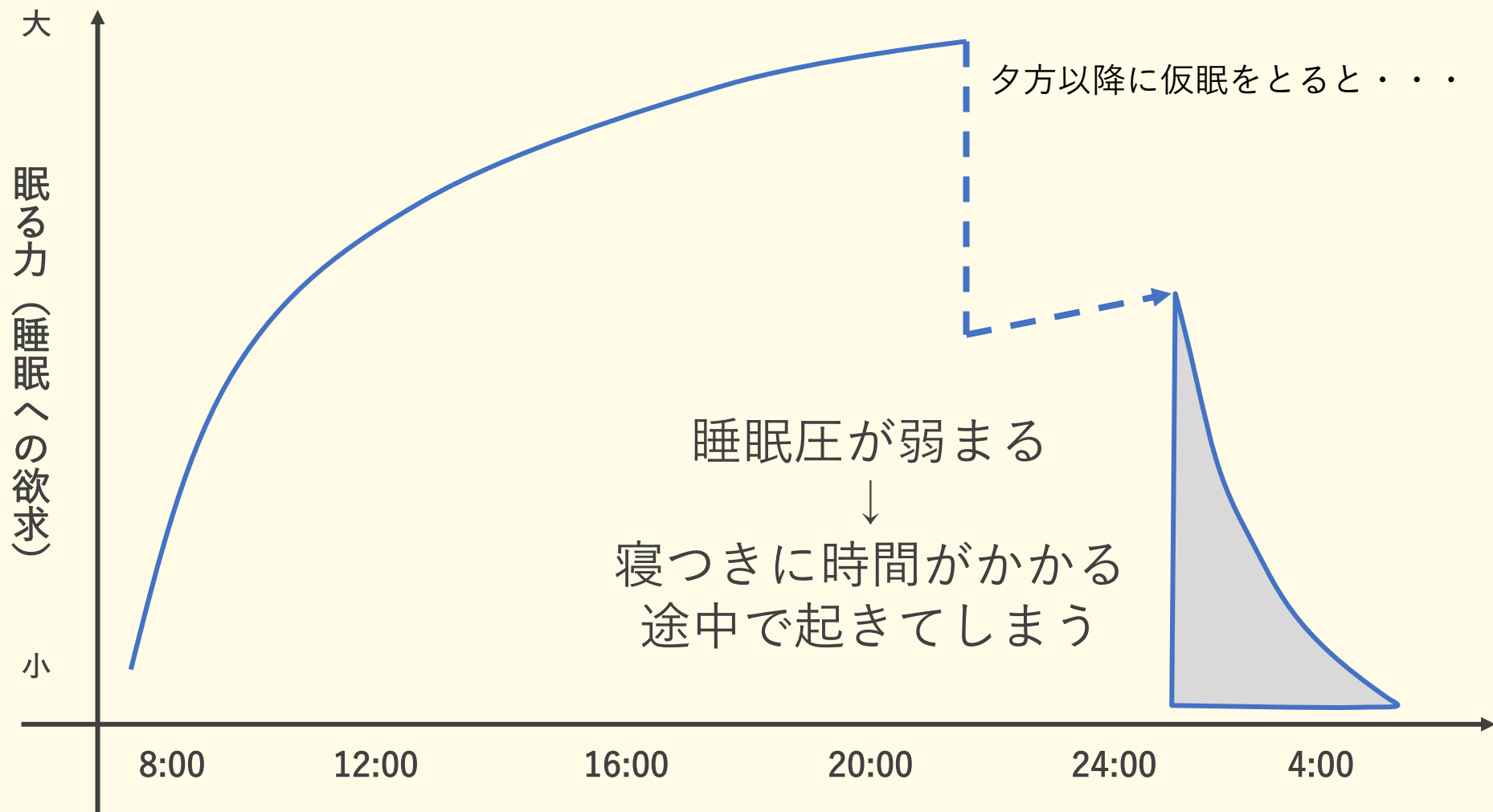
深い眠りに入らないよう**30分以内**におさめる



# 仮眠の注意点：睡眠圧のメカニズム



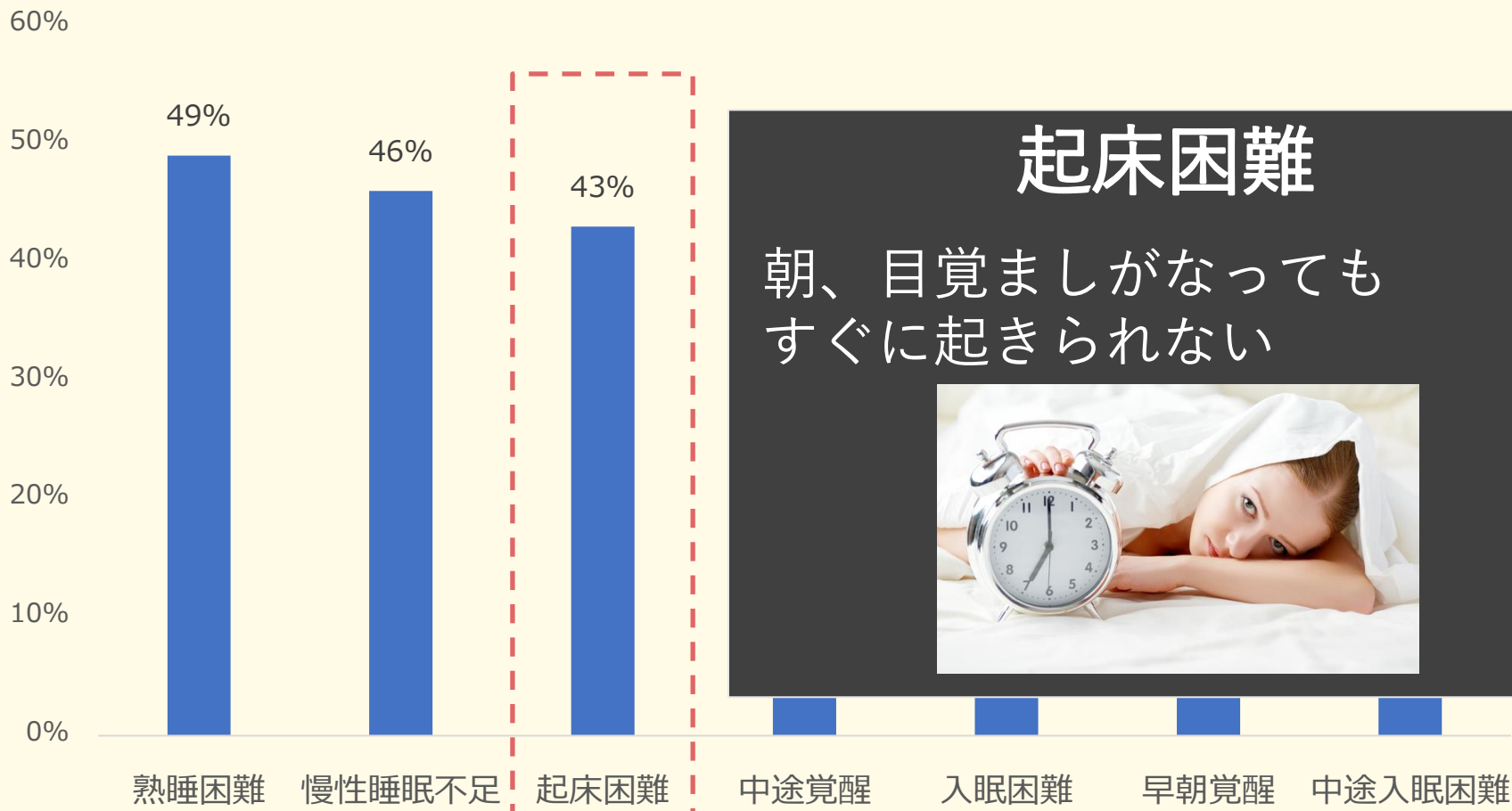
# 睡眠の技術⑦睡眠圧を意識し、夕方以降に寝ない



疲れていても夕方以降の仮眠は避ける

## ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)

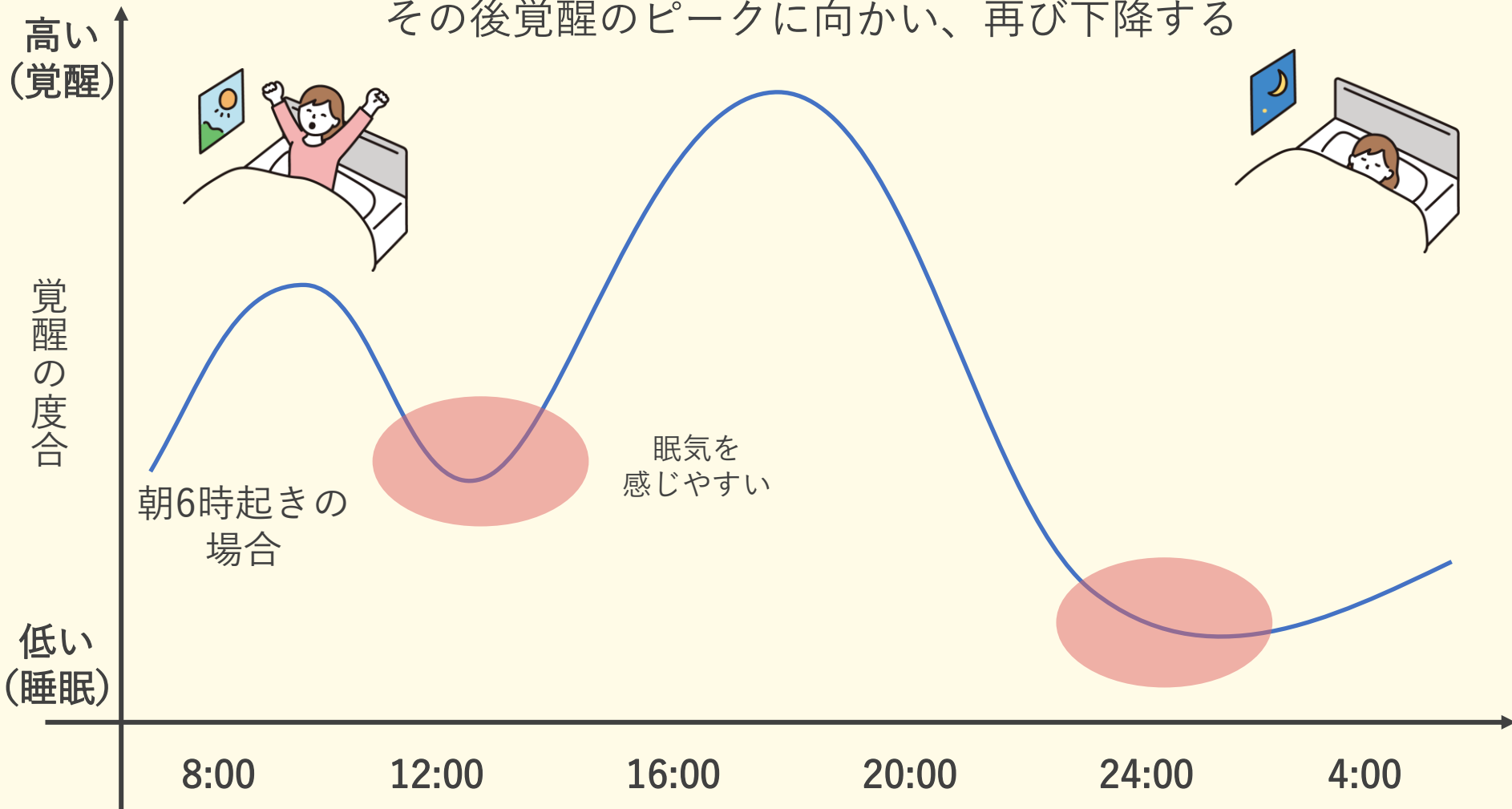


1. 睡眠時間の不足
2. 眠り始めから3時間の質が良くない
3. 週末の寝だめによるリズムの乱れ

# 起床困難の原因：睡眠覚醒リズムの乱れ

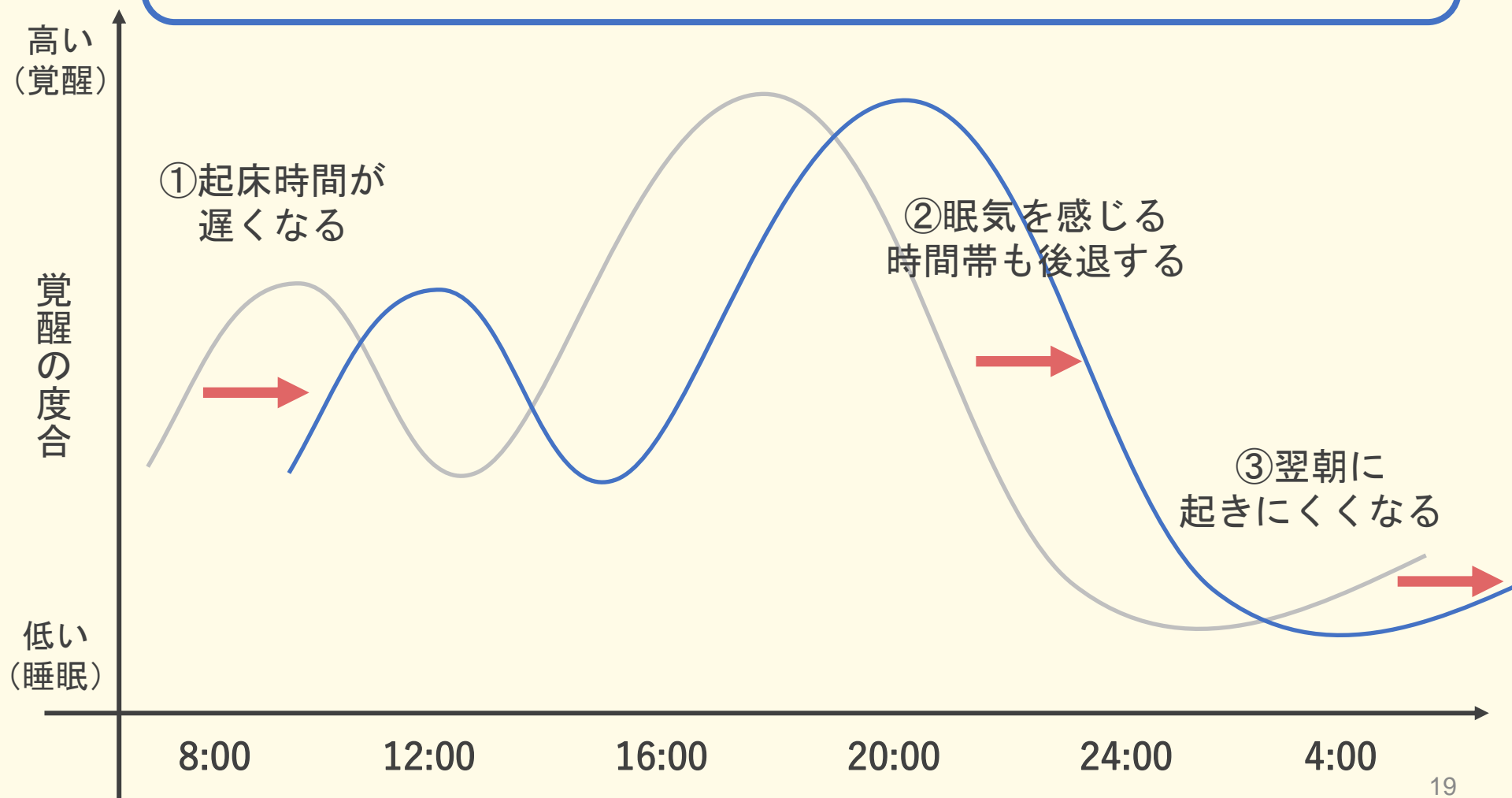
## 睡眠覚醒リズムとは？

起床後7～8時間後に眠気が生じる、  
その後覚醒のピークに向かい、再び下降する



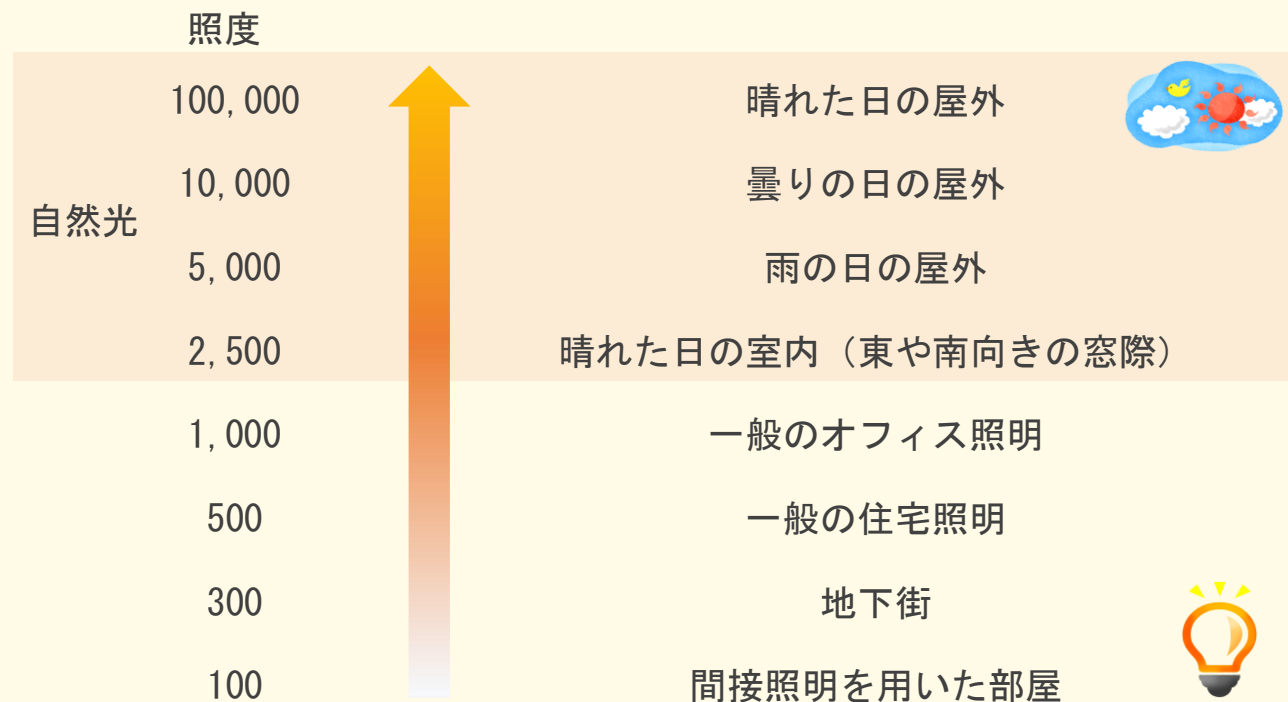
# 睡眠の技術⑧起床時間を平日と休日で2時間以内に整える

起床時刻を揃える  
(目標は、平日と休日で2時間以内)



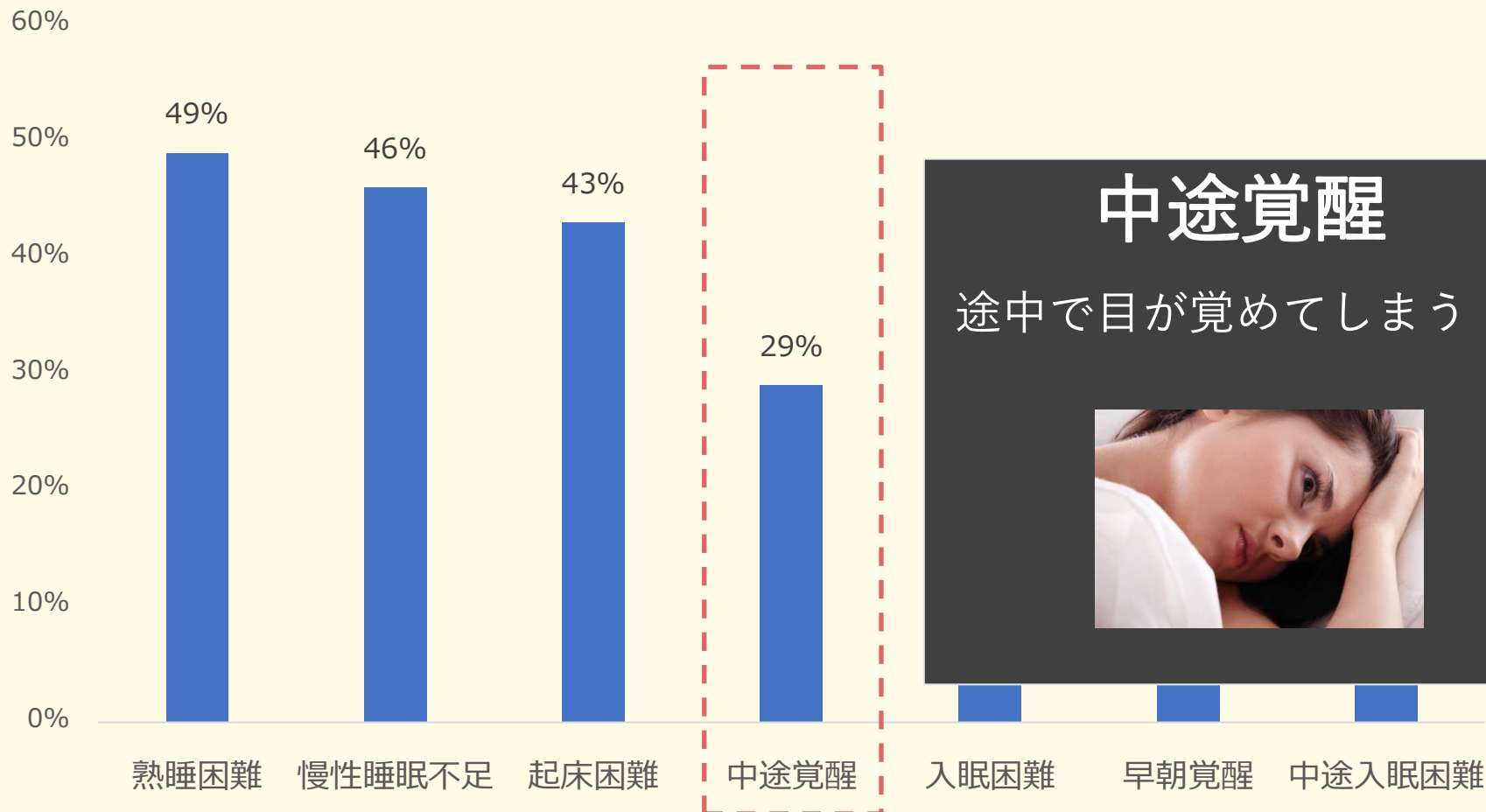
## 光を浴びるで体内時計をリセット！

光の刺激は目の網膜を通して脳に届く  
2500ルクス以上の光を浴びる×20分程度



## ビジネスパーソンの睡眠課題別割合

各課題の症状に対して「毎日」「週3回以上」「週1~2回」と回答した割合の合計 (N=504)



# 途中で起きてもさほど問題がない場合

1. 途中で起きたタイミングが寝始めから3時間以降
2. 起きても30分以内には再び眠れる
3. 日中の仕事や生活に支障が出ることがない

## 考え方

中途覚醒は、自然発生のものであるため  
上記が満たされている場合は  
過度に心配しすぎない

## その次のステップ

睡眠習慣、  
睡眠環境の見直し

睡眠制限法

# 中途覚醒（早朝覚醒）のチェックポイント

## 1. 日中や寝る前の過ごし方など生活習慣の要因

→食事や飲酒、カフェインのタイミングなどを工夫

## 2. 音や光、温度、寝具などの環境要因


→遮光カーテンやエアコン、加湿器、寝具で調整

## 3. 手足の冷えやいびき、鼻づまりなど身体的な要因

→お風呂や衣類で調整、いびきや鼻づまりは専門機関の受診を

## 4. お仕事や家庭でのストレス、悩みごとなど精神的な要因

→深部体温や睡眠圧のコントロール、ナイトルーティンを実施



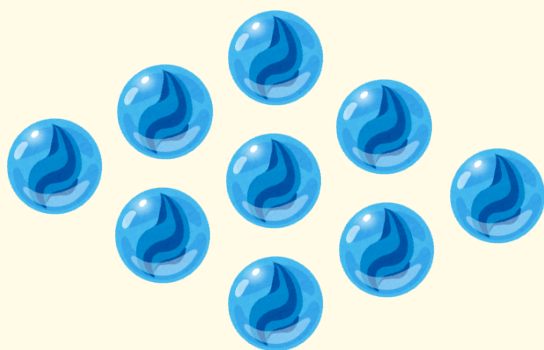
ご自身で改善できるポイントがないかチェックしてみましょう！

## その次のステップ

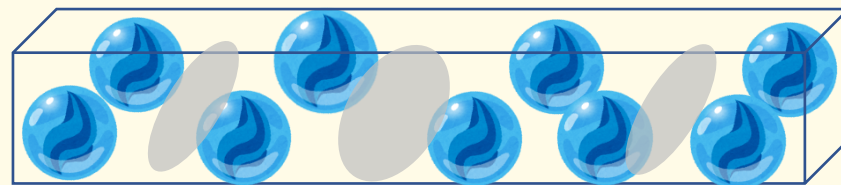
睡眠習慣、  
睡眠環境の見直し

睡眠制限法

# 睡眠の技術⑩睡眠制限法

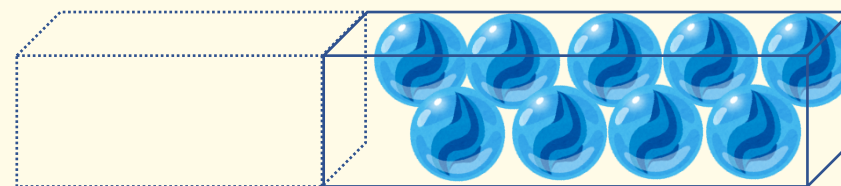


ビー玉の数 =  
身体が必要とする  
睡眠時間  
とイメージください



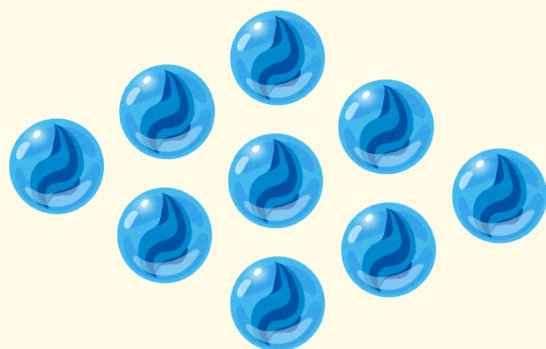
箱 = 寝床で過ごす時間とする  
箱が大きいビー玉は散らばってしまう

遅く寝る

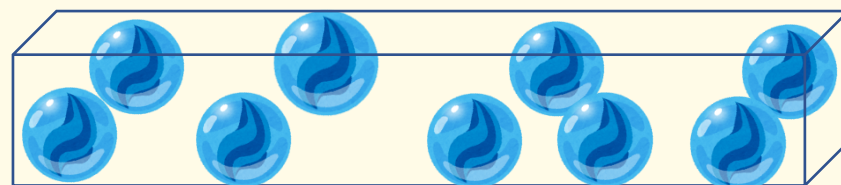


寝床で過ごす時間を短くすると  
ビー玉は散らばらない  
→密度の高い睡眠がとれるようになる

# 眠れない時こそ、遅寝・早起き：睡眠制限法



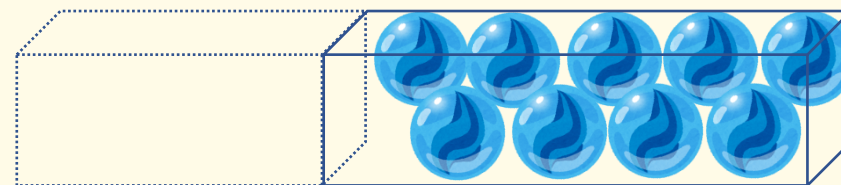
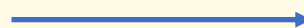
ビー玉の数 =  
身体が必要とする  
睡眠時間  
とイメージください



箱 = 寝床で過ごす時間とする  
箱が大きいビー玉は散らばってしまう

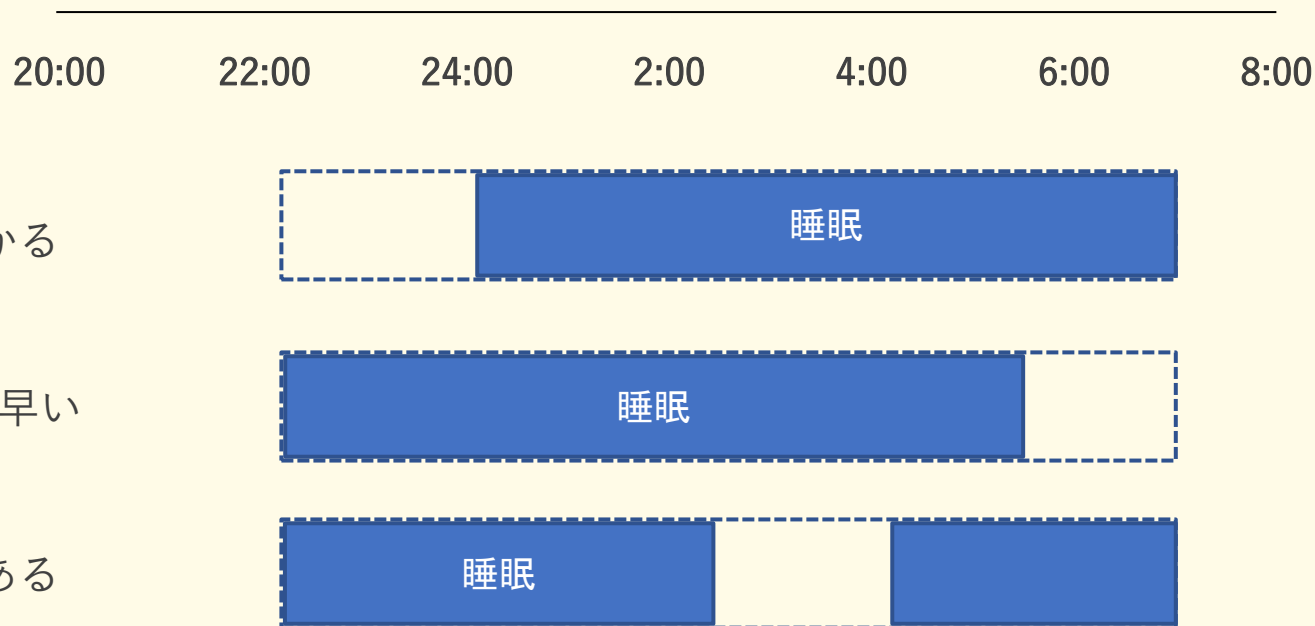


遅く寝る



寝床で過ごす時間を短くすると  
ビー玉は散らばらない  
→密度の高い睡眠がとれるようになる

# 眠れない時こそ、遅寝・早起き：睡眠制限法



入眠時刻を60分遅らせる



睡眠の質を高める

※注意：睡眠制限法を行った次の日は、いつもより日中の眠気が強くなる場合がありますので、翌日は、日中に仮眠をとり睡眠圧をコントロールしていきましょう。その際、夕方以降の仮眠は避け、なるべく夜の本睡眠の時間を多く確保してください。