

睡眠タイプの説明とアドバイス

睡眠タイプはスリープチェックをご利用された専用アプリにてご確認ください

どんな睡眠タイプの人にもまずは…

まず、
コレ！

睡眠 3 カ条 **P.2へ**

すべての睡眠タイプの方におすすめしたいアドバイス。
良好タイプの人はこちらをご参照ください。

睡眠タイプとは？ **P.3へ**

タイプ

緊張型 **P.4へ**

タイプ

睡眠効率低下型 **P.5へ**

タイプ

生活リズム不調型 **P.6へ**

夜間勤務専従者の方は **P.7へ**

タイプ

シフトワーク型 **P.8へ**

タイプ

SAS疑い **P.9へ**

～今日から始める～ 睡眠3カ条

① 少なくとも週平均6時間は眠る

眠ることよりも優先してやりたいことが色々あるかと思います。しかし、心と身体の活力には睡眠が非常に大切です。



② 起きたらすぐに朝日を浴びる

太陽の光を浴びることは、目覚めをスッキリさせるだけではなく、実は夜の眠くなる時間にも影響しています。



③ 夕方以降のカフェイン・寝酒をやめる

カフェインの覚醒効果の持続時間は意外と長く、夜の眠りに影響します。またお酒を飲むとよく眠れるように感じますが、実は、アルコールによって眠りが浅くなってしまいます。



睡眠タイプとは？

睡眠タイプとは、あなたが抱えている睡眠の課題からタイプ分けしたものです。人によっては複数のタイプがあてはまる場合もあります。タイプ別アドバイスの中から出来そうなことを実践してみてください。

良好型

比較的規則正しく睡眠をとることができる方に多いタイプです。睡眠3カ条を心がけましょう。

緊張型

心配性でストレスを感じやすく、なかなか寝付けない方に多いタイプです。寝る前のリラックスがポイントです。

睡眠効率低下型

ベッドでスマートフォンを使用したり、昔より早く目が覚めてしまう方に多いタイプです。睡眠の質を上げることがポイントです。

生活リズム不調型

平日は睡眠不足気味で、土日に朝寝坊をする方に多いタイプです。休日の過ごし方がポイントです。

シフトワーク型

交替勤務制で働かれている方が該当します。シフトに合わせた睡眠スケジュールを意識することがポイントです。

SAS疑い

SAS（睡眠時無呼吸症候群）の可能性がある方があてはまります。まずは、SASについて知りましょう。

緊張型

寝る前の「リラックス」でぐっすり睡眠

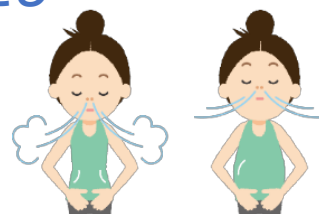
寝る1～2時間前に、ぬるめのお風呂に15分

寝る前に3秒吸って6秒吐く呼吸を10分



38～40度のお湯で
副交感神経を刺激

ゆっくり息を吐きだし
ストレスを緩和



時間がない方には… 足浴・手浴がおすすめ！

神経が集中している部分を温めるのも効果的です。

【方法】

- 熱めのお湯（43度くらい）を洗面器などにためる。
- 足首や手首の上までしっかり浸けて10分。
身体がぽかぽかしてくるまで温める。



考えて眠れない方は… 悩み事はノートに書き出す

悩み事や心配事は、忘れようとしてもなかなか難しいものです。しかし色々と考えて眠れないと、次の日も頭が働かない悪循環に陥ってしまいます。心のモヤモヤは寝る前に一度外に出して、スッキリしてから寝るように心掛けましょう。

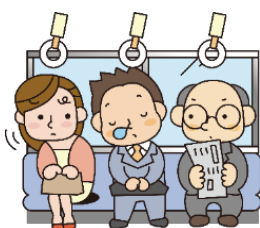


睡眠効率低下型

「睡眠の質の低下を防いで」 **でぐっすり睡眠**

帰りの電車での居眠りに注意

ベッドにスマートフォンや本を持ち込まない



夕方のうたた寝は
夜の睡眠の質に影響

ベッド＝眠る場所と
体に覚えさせる



お酒が好きな方には… ゆっくり、水と一緒に飲む

特に飲み会帰りの電車では、飲酒により眠気が誘発されてしまいます。飲酒時はアルコール摂取量に注意をしながら「最初から一緒に水を注文する」「美味しいお酒を味わってゆっくり飲む」など工夫して楽しみましょう。



うまく眠れない方は… ベッドから出て眠気を待つ

ベッドに入ってから30分経っても寝つけないときは、ベッドから出てしましましょう。眠れないのにベッドに居続けていると、慢性的に寝つきが悪くなってしまいます。ベッドから出たら、リラックスできる別のことをしてみましょう。



生活リズム不調型

「休日の過ごし方をチェンジ」でぐっすり睡眠

休日も平日と同じ時間に起きる

平日は仮眠を有効利用する



休日の朝寝坊は
2時間以内に

午後3時までに
20分以内の仮眠を



日中眠くなる方には… 正しい二度寝がおススメ！

もっと眠りたいと感じた時は、一度起きていつも通りの朝の活動をした後に、もう一度ベッドに戻り昼前までの二度寝をしましょう。

この方法であれば、朝遅い時間まで寝続けるよりも体内リズムの乱れを小さく抑えられます。



会社で眠れない方は… 目を閉じているだけでも

10分程度目を閉じているだけでも、眠気をとる効果があります。また1分でも目を閉じると脳に入ってくる視覚情報が遮断されるため、脳を休めることができます。ちょっと疲れたなと感じたら目を閉じて休むことが大切です。



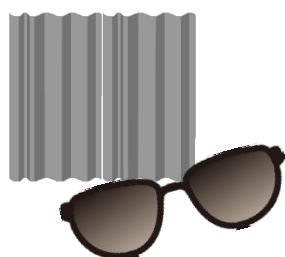
夜間勤務専従者

リズムは整っていても睡眠時間が短くなりがち

夜間勤務専従者は、夜に眠り朝に目覚めるという通常の生体リズムとは逆の生活をしていることで、睡眠時間が短くなりやすいだけでなく、身体的疲労が蓄積する傾向もあります。対策には、夜勤明けになるべく陽の光を浴びずに眠りにつくことや快適な寝室環境づくりが大切です。

昼間でも快適に眠れる環境を整える

適度な仮眠で夜勤中の眠気を減らす



光の遮断と
生活騒音への
対策を

午後5時までに
90分程度の
仮眠を



疲れが取れない方には… 適度な運動習慣をもつ

睡眠不足や疲労が蓄積している状態では、体を動かすことが億劫になりがちです。しかし、スポーツなどにより汗をかくことは、心身の疲労回復効果があります。週2回程度、水分補給をしながら軽く汗をかく程度の運動を行うことが理想的です。



慢性的な体調不良や、よく眠れないなどの不眠症状が続く場合には、睡眠専門医や産業保健スタッフに相談しましょう。

シフトワーク型

特に夜勤明け翌日の睡眠時間が短くなりがち

交替勤務者は、睡眠時間帯が一定ではないため、生体リズムの崩れや日々の睡眠時間の長短が生じやすくなります。睡眠障害を予防するためには、体内時計の乱れを最小限にすることが大切です。特に、夜勤明けには睡眠不足による事故リスクが高くなることが知られています。

次のシフトに合わせた睡眠スケジュールを

夜勤後はできるだけ速やかに寝る



翌日が日勤の場合は
午後3時までには
起きて夜に寝る

職場で仮眠を取って
からの帰宅も検討



体重が気になる方には… 食事の時間を意識する

交替勤務者は、不規則な睡眠に加え、間食が多くなる傾向がみられます。特に夜勤では、カロリー消費の少ない時間帯に間食をとることで太りやすくなります。3食の食事のタイミングや、一日の摂取カロリーに気をつけましょう。



慢性的な体調不良や、よく眠れないなどの不眠症状が続く場合には、睡眠専門医や産業保健スタッフに相談しましょう。

SAS疑い

SAS（睡眠時無呼吸症候群）とは

SAS（睡眠時無呼吸症候群）とは、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気のことです。

眠っている間に呼吸が止まる症状は本人には自覚しづらいことに加え、気づかぬうちに身体に負担がかかり、起床時の頭痛や日中の強い眠気など、生活に悪影響を及ぼします。

SASが肥満の原因となる、または高血圧や糖尿病を合併するなど、SASと生活習慣病は相互に関係し合っています。

こんな症状が気になったら要注意！

- ・ 強いいびき
- ・ 起床時の頭痛
- ・ 夜中にトイレに行く回数が多い
- ・ 日中の強い眠気
- ・ 歯ぎしりをする、寝汗が多い

生活習慣を見直す

まずはSASについて正しく知ることが重要

SAS専門サイトで検査の受け方、治療の方法を見てみましょう。病院検索もできるので、心配な場合は検査を受けてみると安心です。

 無呼吸なおそう

<https://659naoso.com/>