

世界5カ国の睡眠事情に関する調査

有職者の睡眠時間が最も短い、また毎日昼寝をする方が最も少ないのは日本
世界5カ国合計で「隠れ睡眠負債」の方は約4割いることが判明

コロナ禍で夜更かしが最も増えたのはアメリカ、増えていないのは日本

睡眠専門家 梶本先生監修 「隠れ睡眠負債」チェックシート
「睡眠負債を解消する正しい睡眠法」について解説

日々の生活で「睡眠」は欠かせないものですが、日々の睡眠に悩みを感じている方も少なくないのではないでしょうか。この度、健やかな暮らしを提案するリンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市、社長:内藤 弘康)は、世界の睡眠事情を探るべく、睡眠専門家・梶本修身先生に監修いただき、日本、アメリカ、中国、フランス、フィンランド計5カ国の20~60代の男女計1,000名を対象に睡眠事情に関する調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓「隠れ睡眠負債」の方は約4割いることが判明、「隠れ睡眠負債」の方が最も多いのは中国という結果に
- ✓有職者の睡眠時間が最も短いのは日本
- ✓睡眠に悩みがある方はアメリカが約6割と最も多い結果に、睡眠の悩みは「寝付きが悪い」が1位
- ✓熟睡感がない方が最も多いのは日本という結果に
- ✓コロナ禍で夜更かしが最も増えたのはアメリカ、増えていないのは日本
- ✓夜更かしの原因として最も多いのは「映画・動画の視聴」
- ✓昼寝を最もするのは中国、毎日昼寝をする人が少ないのは日本



東京疲労・睡眠クリニック院長・医師・医学博士
梶本修身 先生

東京疲労・睡眠クリニック院長。医師・医学博士。大阪外国語大学(大阪大学)保健管理センター准教授、大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座特任教授等を歴任。産官学連携「疲労定量化および抗疲労食薬開発プロジェクト」では統括責任者を務める。著書「すべての疲労は脳が原因 I・II・III」は累計20万部を突破するベストセラー。現在、「ホンマでっか!?TV」他、数多くのメディアで活躍中。



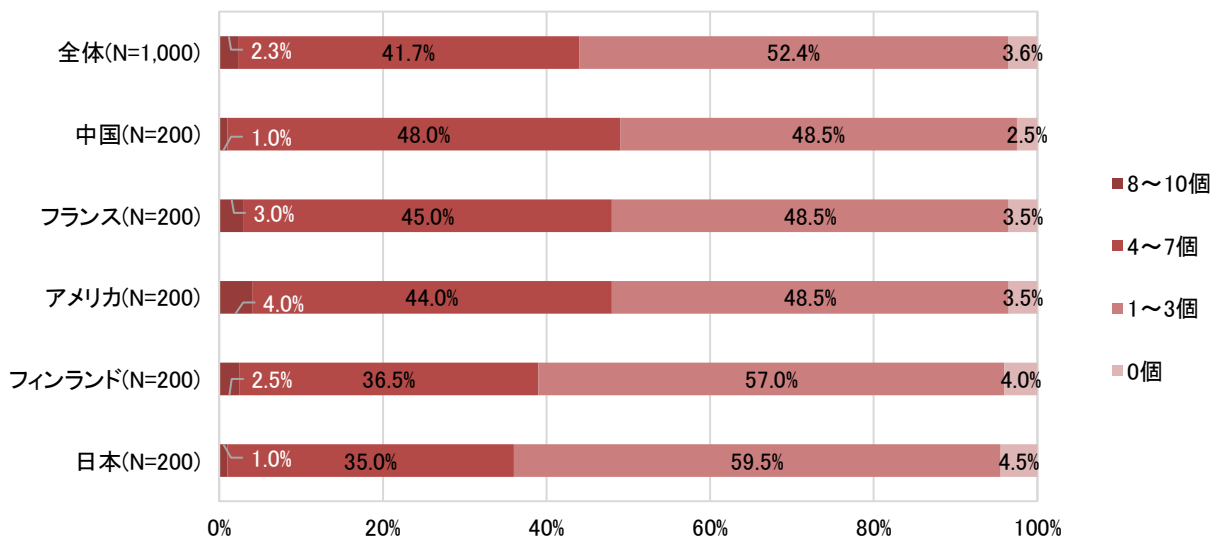
睡眠専門家 梶本先生に自分では気付きにくい「睡眠負債」が溜まっていないかどうかを確認する「隠れ睡眠負債」簡易チェックシートを作成いただきました。チェック数が4個以上の方は睡眠負債が溜まっている可能性大。

「隠れ睡眠負債」簡易チェックシート 睡眠専門家 梶本修身先生監修

1. ベッドに入ると5分以内に眠れる
2. 休日は2時間以上長く寝る
3. 電車に乗ると直ぐにうたた寝する
4. 起床4時間後にも眠気を感じる
5. 夜中に2度以上、起きてしまう
6. いびきをかきやすい
7. びっしょりと寝汗をかく
8. 就寝前は極力、水分を控えている
9. 寝室の照明を点灯したまま寝る
10. 就寝時、寝室のエアコンを消す

チェックが4個以上当てはまる
「隠れ睡眠負債」の方
約4割！

- 8～10個 【危険！すぐに対応すべし】
- 4～7個 【要注意！生活習慣を改めるべし】
- 1～3個 【規則正しい生活習慣を心がけよう！】
- 0個 【完璧です！睡眠の質が良いでしょう】



「隠れ睡眠負債」簡易チェックシート

睡眠専門家 梶本修身先生監修

1. ベッドに入ると5分以内に眠れる

[解説] ベッドに入ってから眠るまでの時間は平均10分程度。5分以内に眠ってしまうのは、「寝落ち」している可能性が高く、睡眠負債の可能性が高いです。入眠前の1時間、毎夜、同じルーティンを過ごすことで安定した入眠へのプロセスが実現できます。

2. 休日は2時間以上長く寝る

[解説] 休日に2時間以上長く眠ってしまうのは、平日の睡眠が足りていない証拠。寝だめでは睡眠負債は解消できないうえ、休日に長時間寝てしまうと生活のリズムが乱れ、翌週の睡眠に悪影響を及ぼすことになります。睡眠負債の返済には15分から30分程度の昼寝がベストです。また、ぐっすり眠れるように、睡眠の質を高める工夫も有効です。

3. 電車に乗ると直ぐにうたた寝する

[解説] 直ぐにうたた寝してしまうのは、睡眠負債で疲れがたまっている証拠です。飛行機で離陸する前に寝落ちする人も睡眠負債が原因。また、午後4時過ぎの仮眠や帰りの電車での居眠りは、夜の睡眠を阻害する可能性があるため、注意が必要です。

4. 起床4時間後にも眠気を感じる

[解説] 起床後4時間経過した頃は覚醒レベルが最も高い時間帯です。その時刻に眠いのは睡眠が足りていない証拠。一方、起床後7時間経った頃は、生理的に最も眠気が生じやすい時間帯で、この時間帯に昼寝するのは自律神経の疲労を回復させるため、むしろ、夜の睡眠の質を高めると言われています。

5. いびきをかきやすい

[解説] いびきは気道、つまり呼吸の通り道が狭まって酸素が不足するのを補おうと、自律神経がフル活動している状態。そのため、いびきは睡眠の質を悪化させる最大要因になります。慢性的にいびきをかく人は睡眠負債に陥っている可能性が高いです。横向きの姿勢で寝るとだいぶ改善されるので、抱き枕を使うといいでしょう。アロマディフューザーの香りとともに自然に目覚めると自律神経も疲れません。

6. びっしょりと寝汗をかく

[解説] 寝汗をかくのは自律神経機能が疲弊し交感神経優位にあるか、睡眠中に最も休めなくてはならない自律神経が体温調節を行っている証し。せっかく疲れを回復しようとしているのに、かえって疲れることになりかねません。睡眠の質を悪化させ、睡眠負債を起こしやすいです。

7. 就寝前は極力、水分を控えている

[解説] 睡眠中、体内から300cc以上の尿が膀胱(ぼうこう)へ流出し、さらに200ccの不感蒸泄(ふかんじょうせつ)があるため、600ccの水分が体内から失われます。夜間に脱水を起こすと脳への酸素供給を行えず、自律神経の疲労回復は望めないです。就寝前のおすすめホットドリンクとしては、一般的にホットミルクやココア、ハーブティー、生姜湯などが代表的です。

8. 寝室の照明を点灯したまま寝る

[解説] 目や耳など感覚器は、危険を察知する重要な器官。眠っている間もスイッチはONの状態。瞼(まぶた)の上で光を感じると睡眠レベルが低下し、深い睡眠が困難となります。蛍光灯やLED電球などの白色照明、スマートフォンやパソコンのブルーライトには、睡眠の質を高めるメラトニンの分泌を抑えてしまう動きがあるため、夜間の室内照明は赤色っぽい電球色の間接照明にしたり、パソコンやスマホのブルーライトカット機能を使う方が良いでしょう。

9. 就寝時、寝室のエアコンを消す

[解説] 快適ではない環境では、恒常性を維持するため、自律神経はフル回転で働く必要があります。寒すぎても暑すぎても自律神経は酷使されます。寝室温度の目安は夏で温度25~26℃、湿度50~60%程度がオススメ。冷え性の方ほど、実はのぼせやすく、脳の冷却は重要。鼻は脳の冷却装置。部屋は涼しくしたうえで厚めの布団で身体を温かくして頭寒足熱を心がけましょう。冬の寝室は室温20℃前後、湿度40~60%を目指しましょう。

10. 夜中に2度以上、起きてしまう

[解説] 就寝中に何度も目が覚めてしまうことを中途覚醒と言います。昼のトイレの回数は普通なのに、夜中に2度以上起きるのは、まず、睡眠リズムや睡眠の質の低下を疑ったほうが良いでしょう。入浴や飲酒量、いびきや寝汗、寝室環境など睡眠の質を高める工夫で中途覚醒の回数が減少します。



【梶本先生コメント】

睡眠負債とは、睡眠時間の減少や質の低下で十分な睡眠が確保できず、慢性的な寝不足で疲れが蓄積した状態。放置すると作業効率の低下だけでなく、自律神経失調症、高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症リスクを高めるほか、免疫力の低下を引き起こします。上記のチェックポイントに4個以上は「要注意」、8個以上は「危険」と考えられます。チェックの数が多い方ほど、直ぐに睡眠負債への対策が必要です。

最も睡眠時間がとれていないのは中国という結果に 有職者の睡眠時間が最も短いのは日本 仕事がある日とない日の睡眠時間の差は日本と中国が大きいことが判明

新型コロナウイルスの流行前と現在のそれぞれの睡眠時間についてきいてみました。ここで示されている睡眠時間は、就寝時刻から起床時刻までの時間で示しています。その結果、現在最も睡眠時間が短いのは8時間50分で中国、次に8時間58分の日本という結果になりました。また、最も睡眠がとれているのはアメリカで11時間16分という結果になりました。また新型コロナウイルスの流行前に比べ最も睡眠時間が増えたのは、アメリカで41分、睡眠時間が減ったのは中国ということがわかりました。

Q1.睡眠時間について新型コロナウイルスの流行前と現在についてそれぞれお答えください。(単一回答 N=1,000)

	コロナ以前	差	現在
全体(N=1,000)	9時間40分	+6分	9時間46分
中国(N=200)	9時間35分	-45分	8時間50分
日本(N=200)	8時間42分	+16分	8時間58分
フランス(N=200)	9時間22分	-3分	9時間19分
フィンランド(N=200)	10時間9分	+16分	10時間25分
アメリカ(N=200)	10時間35分	+41分	11時間16分

また、有職者の仕事がある日とない日それぞれの睡眠時間についてきいてみました。その結果、仕事がある日の睡眠時間が最も短かったのは8時間25分で日本という結果になりました。さらに、仕事がない日と仕事がある日の睡眠時間の差を比べてみると、最も差があるのは日本でその差は1時間14分となりました。

Q2.仕事をしている方は、仕事がある日・仕事がない日のそれぞれの睡眠時間についてお答えください。(単一回答 N=591)

	有職者 仕事がある日	差	有職者 仕事がない日
全体(N=591)	9時間13分	+41分	9時間54分
日本(N=102)	8時間25分	+1時間14分	9時間39分
中国(N=157)	8時間43分	+1時間12分	9時間55分
フランス(N=133)	10時間55分	-15分	10時間40分
フィンランド(N=111)	9時間2分	+34分	9時間36分
アメリカ(N=88)	9時間28分	+24分	9時間52分

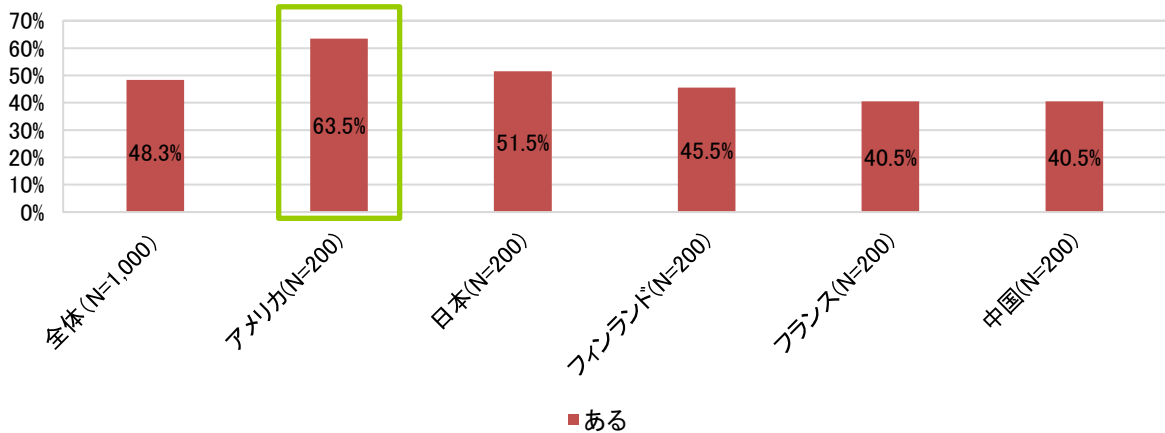
【梶本先生コメント】

世界で睡眠時間が最も短いことで知られる日本において、休日には勤務日より1時間以上も長く就寝していることが明らかとなり、平日の睡眠が足りていないこと、すなわち、多くの日本人が睡眠負債を抱えている実態が示されました。コロナ以前に比べ、中国を除くすべての国において睡眠時間が増加したのは、テレワークなどで通勤や残業時間が減少した影響と考えられます。また、欧米では仕事の有無による睡眠時間への影響は軽微であり、まずは自身の私生活と健康を優先する国民性が示された結果となりました。

睡眠に悩みがある方はアメリカが約6割と最も多い結果に 睡眠の悩みは「寝付きが悪い」が1位

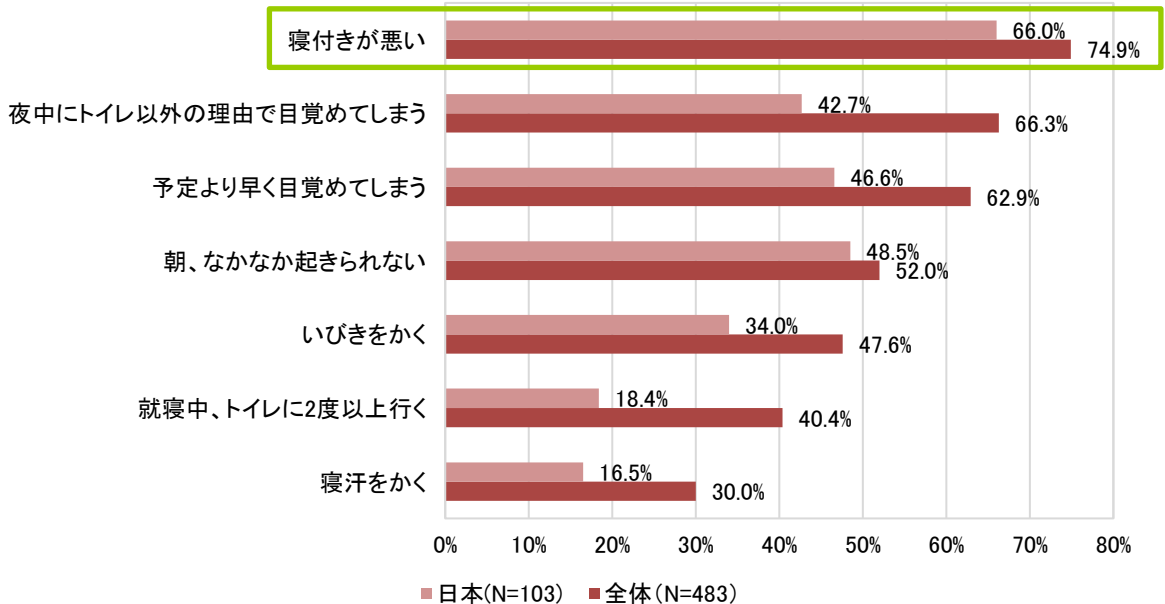
自身の睡眠に対して悩みがあるかきいたところ、睡眠に悩みがある方はアメリカが約6割と最も多く、続いて日本が約5割と多い結果となりました。一方で、睡眠に悩みがない人が多いのは、フランスと中国であることがわかりました。

Q3.あなたはご自身の睡眠に対して悩みがありますか。(単一回答 N=1,000)



また、睡眠に悩んでいると答えた方に睡眠における悩みをきいてみました。その結果、5カ国で最も多かった悩みは「寝付きが悪い」という結果になりました。日本においても「寝付きが悪い」と答えた方が約7割と最も多く、続いて「朝、なかなか起きられない」「予定より早く目覚めてしまう」という方が多く、比較的朝に対しての睡眠の悩みが上位にランクインする結果となりました。

Q4.睡眠に対する悩みとしてあてはまるかどうかをお答えください。(単一回答 N=483)



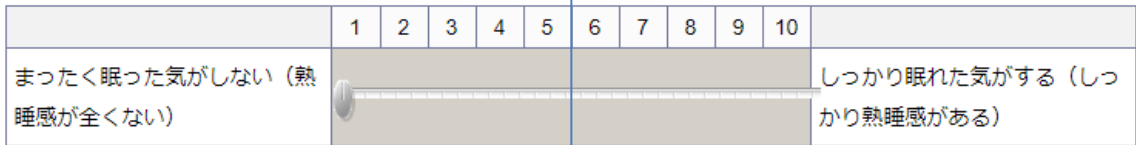
【梶本先生コメント】

就寝直前までSNSや動画サイト、ゲームなどを楽しむと交感神経優位になり、また目にブルーライトを浴びるので寝付きが悪くなります。欧米はパソコンによるインターネット利用時間は日本より長いもののスマホの利用時間は短い傾向があります。日本はスマホを介してネットを利用している割合が高く、スマホを就寝時刻直前まで見ていることが寝付きを悪くしている可能性もありそうです。

熟睡感がない方が最も多いのは日本という結果に 熟睡感が低い方ほど集中力、気力・充実感が低下し、眠気を感じる事が判明

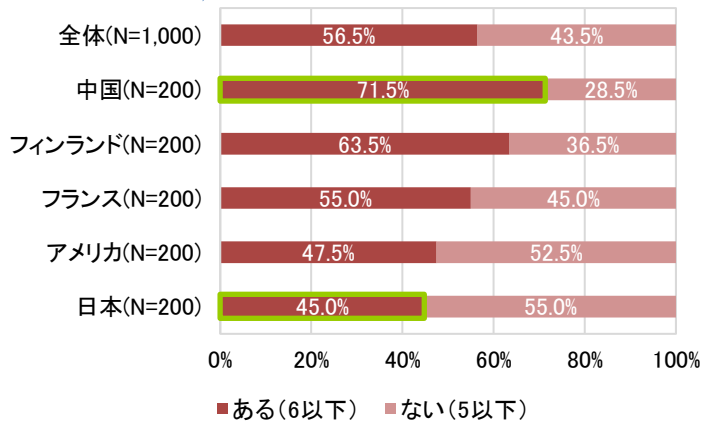
起床時の熟睡感についてきいたところ、熟睡感の平均値が6.8と最も高く、熟睡している方が最も多かったのは中国で約7割という結果になり、続いて多かったのはフィンランドで約6割という結果になりました。また、最も熟睡感がない方が多かったのは日本で約5割という結果となりました。

Q5.あなたは、起床時に『しっかり眠った』という熟睡感がありますか。1～10の目安で教えてください。(1=起床時に『しっかり眠った』という熟睡感が全くない、10=起床時に『しっかり眠った』という熟睡感がある) (6以上と回答した人は熟睡感がある、5以下はないと仮定) (単一回答 N=1,000)



全体(N=1,000)	5.9
中国(N=200)	6.8
フィンランド(N=200)	6.2
フランス(N=200)	5.7
アメリカ(N=200)	5.6
日本(N=200)	5.3

※1～10までの回答の平均値



また、日中の集中力、気力・充実感、眠気についてきいたところ、前問にて熟睡感が低かった方(全問にて5以下と回答)は熟睡感が高かった方(全問にて6以上と回答)に比べて集中力、気力・充実感が低下し、眠気を感じるという結果になりました。

Q6.あなたは、日中に集中力が下がったり、気力・充実感の低下、眠気を感じたりすることがありますか。1～10の目安で教えてください。(単一回答 N=1,000)

集中力の低下

全体(N=1,000)	4.6
フィンランド(N=200)	4.9
中国(N=200)	4.8
アメリカ(N=200)	4.6
日本(N=200)	4.5
フランス(N=200)	4.2

気力・充実感の低下

全体(N=1,000)	4.8
フィンランド(N=200)	5.1
アメリカ(N=200)	5.0
中国(N=200)	5.0
日本(N=200)	4.5
フランス(N=200)	4.3

眠気

全体(N=1,000)	4.6
中国(N=200)	4.9
フィンランド(N=200)	
日本(N=200)	4.7
アメリカ(N=200)	
フランス(N=200)	3.6

熟睡度低(Q 11=1-5) (N=435)	4.7
熟睡度高(Q 11=6-10) (N=565)	4.5

熟睡度低(Q 11=1-5) (N=435)	4.9
熟睡度高(Q 11=6-10) (N=565)	4.7

熟睡度低(Q 11=1-5) (N=435)	4.8
熟睡度高(Q 11=6-10) (N=565)	4.4

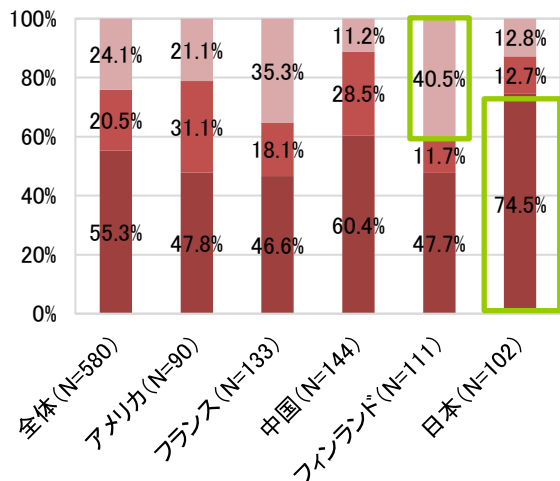
【梶本先生コメント】

睡眠の質・時間と熟睡感の因果関係は明白であり、睡眠の質と時間の低下は、集中力、気力の低下を招きます。日本人の集中力・気力の低下は、睡眠時間が諸外国の中で最も少ないこと、そして入眠時および睡眠中においても睡眠の質が低いことが原因である可能性が示唆されます。

コロナウイルスの影響でテレワークが最も増えたのは日本という結果に テレワークによるストレスが最も増えたのは中国であることが判明

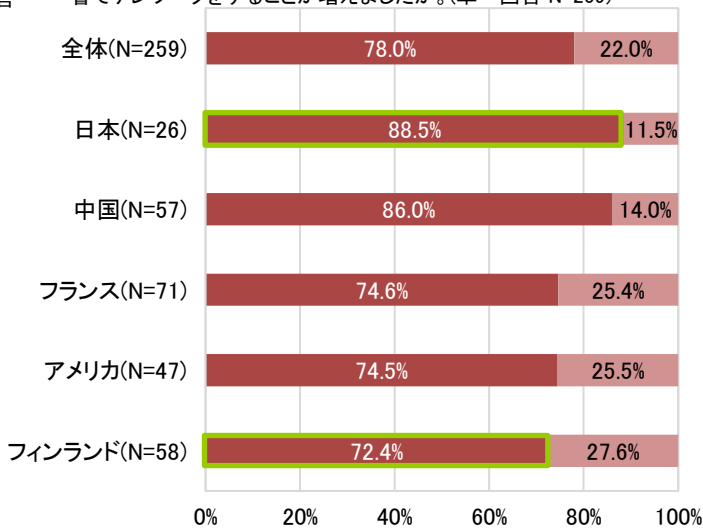
有職者にテレワークの頻度と新型コロナウイルスの影響でテレワークをすることが増えたかどうかをきいてみました。その結果、テレワークの頻度についてはフィンランドが週に3日以上が約4割と最も多い結果となり、最もテレワークをする方が少ないのは約7割で日本という結果になりました。また、5カ国全体では約8割の方がテレワークが増えたことが判明。最もテレワークをしている方が増えたのは日本で約9割、最も少なかったのはフィンランドで約7割という結果になりました。

Q7. あなたはお仕事でテレワークをすることがありますか。あるという方は週に何日テレワークをしているかをお答えください。(単一回答 N=580)



■ 週に3日以上 ■ 週に1日~2日 ■ テレワークをすることはない

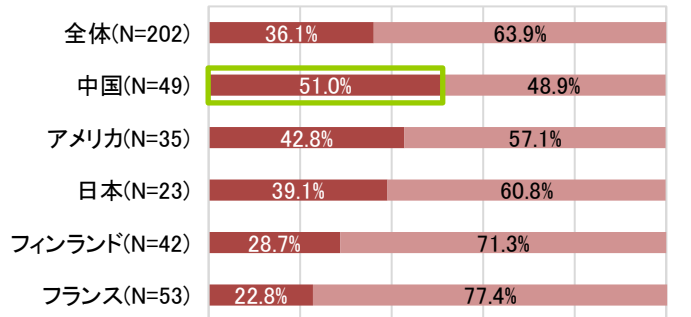
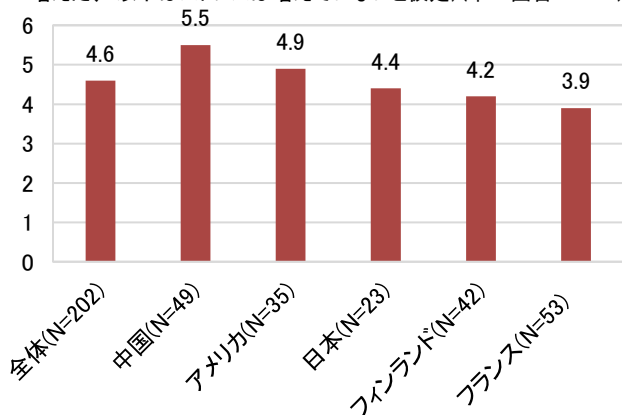
Q8. お仕事でテレワークをするという方は新型コロナウイルスの影響でテレワークをすることが増えましたか。(単一回答 N=259)



■ 増えた ■ 増えていない

また、新型コロナウイルスの影響でテレワークをすることが増えたと答えた方にテレワークが増えたことでストレスも増えたと感じるかどうかをききました。その結果、最もストレスを感じる方が増えたのは中国という結果になりました。続いてアメリカが約4割と2番目に高い結果となりました。最もストレスが増えていると感じなかったのはフランスで約2割という結果になりました。

Q9. 新型コロナウイルスの影響でテレワークをすることが増えた方におききます。テレワークが増えたことでストレスも増えたと感じますか。1~10の目安で答えてください。(1=全くストレスは増えたと感じない、10=とてもストレスが増えたと感じる) (6以上と回答した人はストレスが増えた、5以下はストレスは増えていないと仮定)(単一回答 N=202)



■ ストレスが増えた(6以上) ■ ストレスは増えてない(5以下)

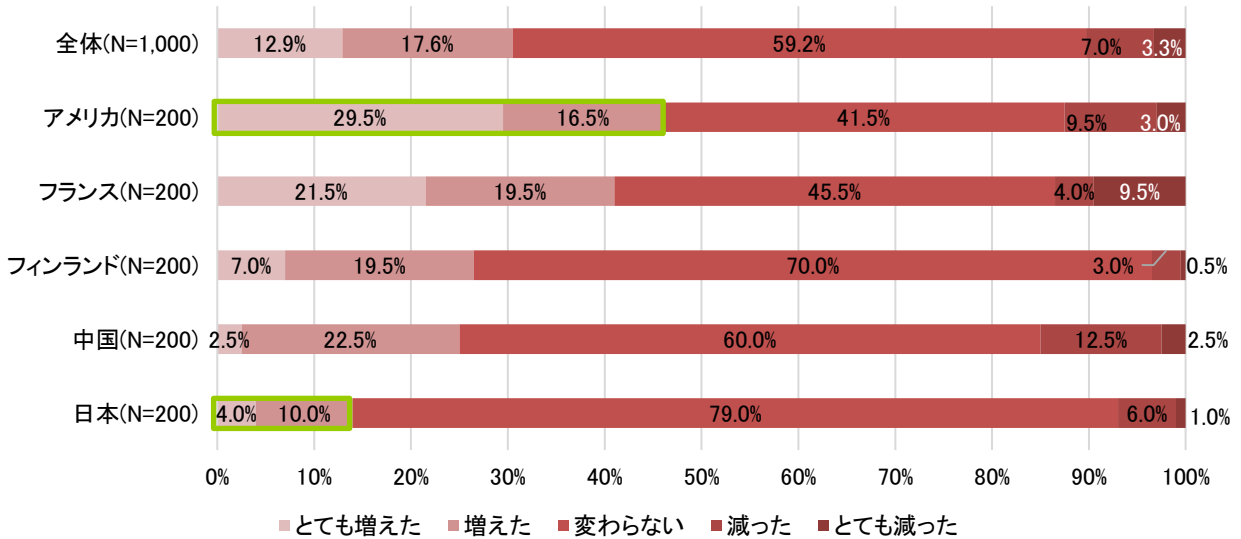
【梶本先生コメント】

毎年、長期間のバカンスを楽しむ習慣のあるフランスは、パソコンでメール作業等を遠隔でこなしながら寛ぐことに慣れていている可能性が考えられます。また、自宅で行うテレワークの生活に慣れていない国民ほどストレスが高くなったことが示唆されます。ただ、ここで示されたストレスは、国の外出制限規制や取り締まりの厳しさなど、テレワーク以外のストレスの影響を受けている可能性もあります。

コロナ禍で夜更かしが最も増えたのはアメリカ、増えていないのは日本 夜更かしの原因として最も多いのは「映画・動画の視聴」

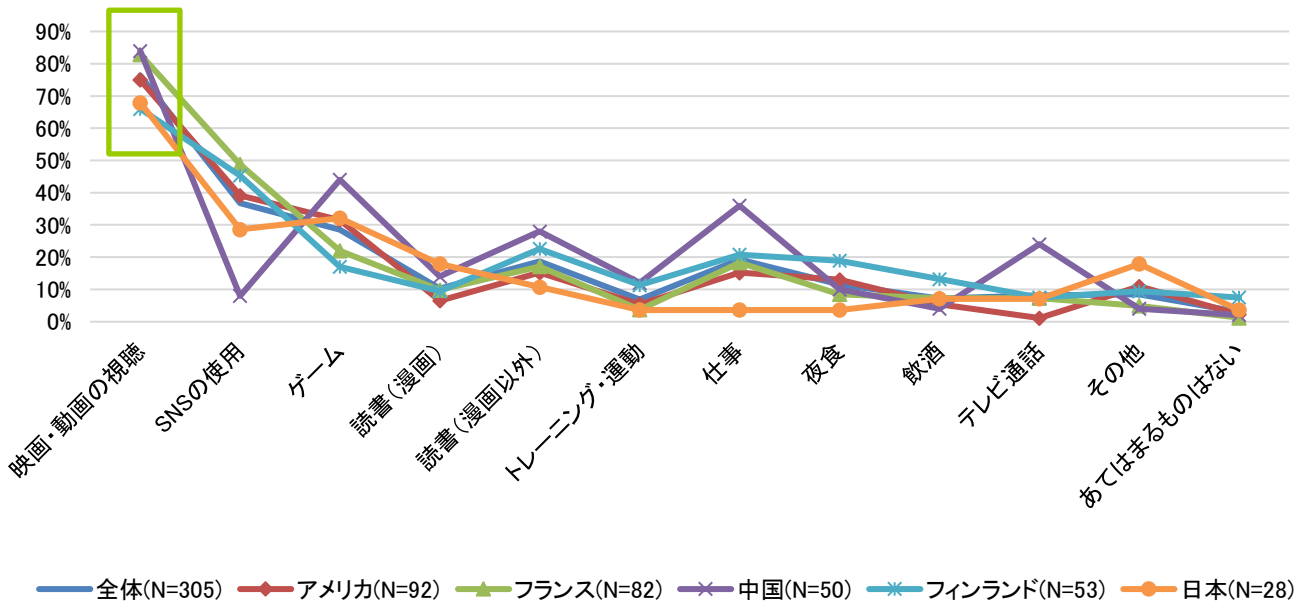
新型コロナウイルスの影響による生活の変化で、夜更かしをすることが増えたかどうかをきいてみました。その結果、約3割の方が増えたと答え、最も夜更かしが増えたのはアメリカで約5割となりました。夜更かしが最も増えていないのは日本で約1割という結果になりました。

Q10.あなたは、新型コロナウイルスの影響による生活の変化で、夜更かしをすることが増えましたか。（単一回答 N=1,000）



また、夜更かしが増えたと答えた方に夜更かしの原因についてきいてみたところ、最も多かったのは「映画・動画の視聴」という結果になりました。また他国に比べ日本は「読書(漫画)」をする方が多く、中国においては、「ゲーム」や「仕事」で夜更かししてしまう方が多い結果となりました。

Q11新型コロナウイルスの影響による生活の変化で、夜更かしをすることが増えた方におききます。あなたの夜更かしの原因になっているものはなんですか。（複数回答 N=305）



【梶本先生コメント】

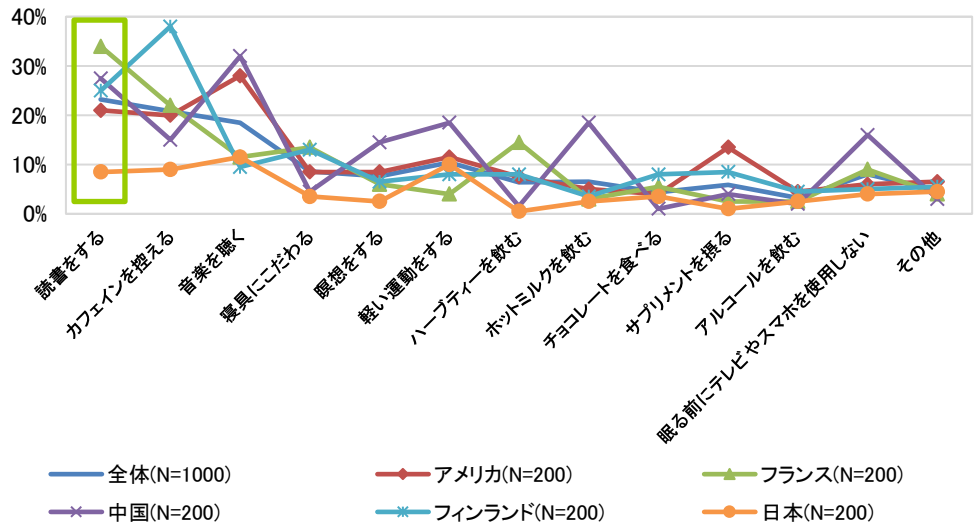
アメリカやフランスは「眠くなったら寝る」方が多く、日本は「就寝時刻が来たら寝る」方が多いといわれています。欧米は、映画などを家族で楽しむのに対し、日本はゲームや漫画などをひとりで楽しむ傾向があるようです。

良く眠るために行っていること第1位は「読書をする」 昼寝を最もするのは中国、毎日昼寝をする人が少ないのは日本

良く眠るために継続的に行っていることをきいてみたところ、最も多かったのは「読書」という結果になりました。またその次に「カフェインを控える」「音楽を聴く」が多い結果となりました。また、中国では「ホットミルクを飲む」、フランスでは「ハーブティーを飲む」、フィンランドでは「チョコレートを食べる」方が多いなど国ごとに寝る前の対策が異なることがわかりました。

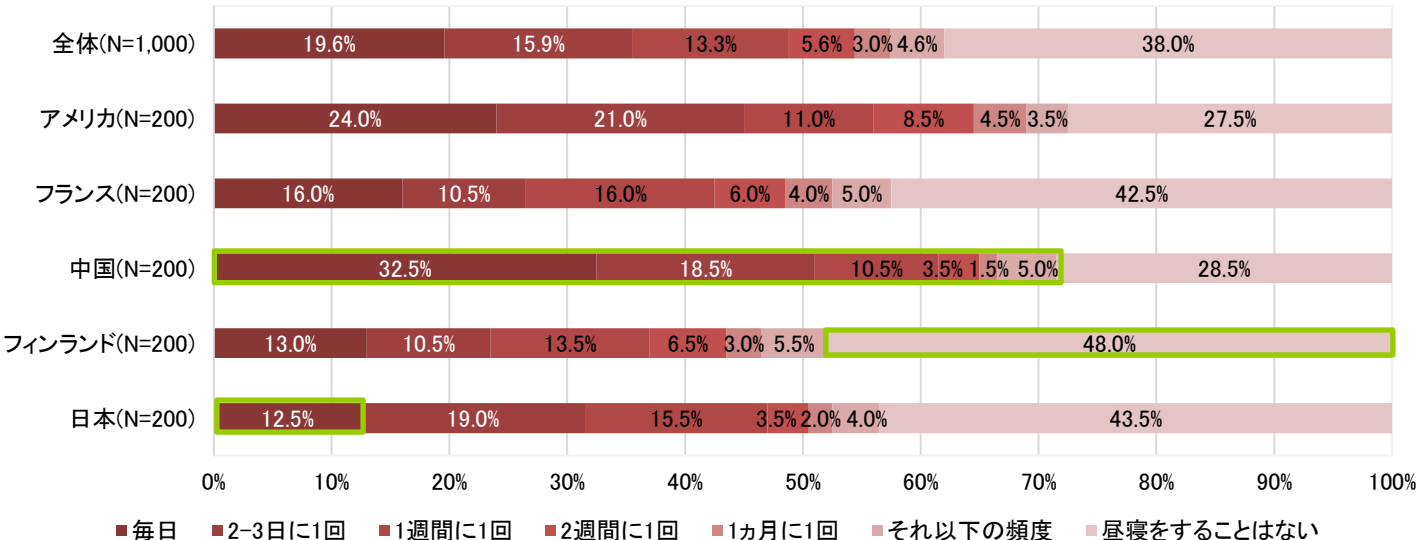
Q12.あなたは、よく眠るために継続的に行っていることがありますか。あてはまるものをすべてお選びください。(複数回答 N=1,000)

1位	読書をする	23.2%
2位	カフェインを控える	20.8%
3位	音楽を聴く	18.5%
4位	軽い運動をする	10.4%
5位	寝具にこだわる	8.6%



昼寝についてきいたところ、昼寝をすると答えた方が全体では約6割という結果になり、最も昼寝をしないのはフィンランドで約5割が昼寝をまったくしないと答え、最も昼寝をするのは中国で約7割の方が昼寝をするという結果になりました。さらに、毎日昼寝をする方が最も少ないのは日本で約1割程度という結果になりました。

Q13.あなたは昼寝をすることがありますか(単一回答 N=1,000)



【梶本先生コメント】

日本は、モバイル端末を利用した漫画読書が充実しており、子供だけでなく大人が多く利用しているのが特徴。家族団欒よりひとりでリラックス出来る方を好む傾向があります。中国は、小・中学校で昼食後に昼寝する習慣があり、大人でも地方では昼寝が生活の一部になっています。昼寝は、近年、午後からのパフォーマンスを上げることが科学的に実証され、アメリカでも昼寝を推奨する企業が増えてきました。日本は、労働時間厳守とスペースの問題があり、勤務時間中の昼寝が普及するのは困難が予想されます。

本調査で、睡眠に悩んでいる方、またコロナ禍でストレスも増えている方が多く睡眠の質も下がっている人が多いことがわかりました。そんなコロナ禍において「睡眠負債を解消する正しい睡眠法」を睡眠専門家 梶本先生におまとめいただきました。

睡眠専門家 梶本先生監修

睡眠負債を解消する正しい睡眠法

1. 「+1時間」睡眠、または「15分昼寝」

睡眠負債は、休日に“寝だめ”をしたところでまとめて返済することはできません。負債を返済するには、睡眠時間を毎日少しずつ増やすことが大切です。まずは「30分早寝・30分遅起き」など睡眠時間を少しでも増やすよう工夫してみましょう。また、睡眠負債の返済には「15分昼寝」も効果的。ぐっすり眠れるように、睡眠の質を高める工夫も有効です。

2. 熟睡感のない方は、イミダペプチドを摂取しよう

睡眠の質を制御しているのも自律神経。自律神経が疲れると睡眠の質が悪化し、熟睡感が失われます。イミダペプチドは、鶏むね肉に豊富な抗疲労物質。30億円の研究費を投じた「産官学連携抗疲労食薬開発プロジェクト」で試された23種類の候補物質の中で最も抗疲労効果の高いことが実証され、注目されている成分です。イミダペプチドを鶏むね肉から摂取する場合は1日に100g。ただ、イミダペプチドは自律神経の疲労を軽減する作用。疲労を消す作用ではないため、継続して摂取することで自律神経の抗疲労効果を発揮するので、サプリメントドリンクとの併用がよいでしょう。2週間後の熟睡感を楽しみに試してください。

3. いびきのある方は、まずは、スマホアプリを活用

いびきは、睡眠の質を悪化させる最大の要因。特に、無呼吸を合併するときは夜間突然死のリスクが高いだけでなく、生活習慣病、免疫力の低下等を引き起こします。いびきの有無をチェックするには、スマホのアプリを利用するのもよいでしょう。30分以上、断続していびきをかかようなら、専門のクリニックで簡易型PSG検査を受けましょう。自宅で装置をつけて一晩眠るだけで、いびきと無呼吸の有無がわかります。

4. いびき・無呼吸のある方は、横向き寝がお勧め

仰向き寝を横向き寝に変えるだけで、8割の方において、いびき・無呼吸が半減します。横向き寝に重要なアイテムは、枕。枕を買うとき、仰向けにフィットする枕を選ぶと、横を向いたときに嵩(かさ)が低くて、首が折れてしまいます。横向きで眠るには、肩幅の厚みがあり、首が折れない嵩(かさ)の高い枕が必須です。また、頭の重さは約5キロあるので、高反発の枕を使いましょう。また、横向寝を安定させるために、抱き枕を同時に使うことをお勧めします。

睡眠負債を解消する正しい睡眠法

5. 入浴は就寝の1時間前までに

睡眠の質を高めるには「深部体温」が重要です。深部体温とは、脳や内臓の温度。就寝時は、組織の回復を図るため活動を最小限に抑えようと深部体温を下げます。つまり、深部体温が下がることで、質の高い深い睡眠が可能となるのです。そこで効果的なのが就寝の1時間前の入浴。入浴で深部体温を少し上げておくと、その後徐々に体温が下がっていくので入眠がスムーズになります。深部体温を少し上げるには、39℃～40℃のお湯に5～10分浸かるのがポイント。ただし、41℃以上の熱いお湯に長時間入って汗をかくのは厳禁。「のぼせ」は自律神経が「もう体温調節できない」という悲鳴。自律神経の疲弊は睡眠の質を低下させてしまうので注意が必要です。

6. スマホやパソコンの使用は就寝の1時間前までに

本調査の結果でも寝る前に映画や動画の視聴、SNSをされる方が多いということがわかりました。睡眠の質を高めるにはスマホやパソコンの使用は就寝の1時間前までには終わらせた方が良いでしょう。スマホの大きな問題はブルーライトだけではなく、興味・関心がエンドレスであること。TV番組と異なり、次々と興味ある情報や動画を提供してくれることで覚醒を促します。スマホやパソコンの使用は就寝の1時間前までにしましょう。また、就寝中は天井照明の豆電球ですら睡眠の質を悪化させることがわかっています。真っ暗が苦手な方は足下照明がオススメです。

7. 太陽光を浴びること

日中に太陽の光を浴びると、夜には睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が増えて自然と入眠態勢に入ることができます。テレワークでステイホームが続く方も、必ず1日1度は日光を浴びるように心がけましょう。特に日照時間の少ない冬は、午後の暖かい時間帯に散歩することをお勧めします。1日30分以内の散歩は、入眠をスムーズにします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを軽減させることが報告されているビタミンDも、太陽光を浴びることで、必要な量を体内で合成することができます。

梶本 修身 先生

東京疲労・睡眠クリニック院長。医師・医学博士。大阪外国語大学(大阪大学)保健管理センター准教授、大阪市立大学大学院医学研究科疲労医学講座特任教授等を歴任。産官学連携「疲労定量化および抗疲労食薬開発プロジェクト」では統括責任者を務める。著書「すべての疲労は脳が原因」は累計18万部を突破するベストセラー。現在、「ホンマでっか!?TV」他、数多くのメディアで活躍中。

【調査概要】

調査時期 : 2020年12月17日～12月21日

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 20～60代 男女,基準値を超える飲酒をしない方,計1,000人(各国200人)

調査エリア : 日本、アメリカ、中国、フランス、フィンランド

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【リンナイ調べ】とご明記ください。