

保健だより 2025 秋

秋になり徐々に夜が長くなってきました。皆さんは十分な睡眠をとれていますか？秋号と冬号、2回にわたり睡眠を特集します。秋号は前半として、自分の睡眠状況を知る方法についてご紹介します。



睡眠不足になると…

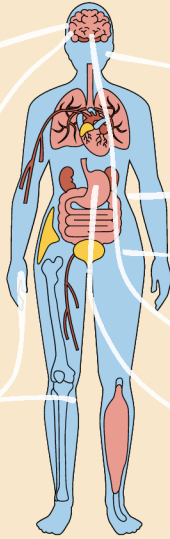
脳は心身すべての機能を司っています。睡眠は、その脳を休めるための最大にして唯一の手段です。脳を休めないといどんな影響が出るのでしょうか？

メンタル

- ✓感情が不安定、自己中心的になる
- ・うつ病のリスクが3倍に増加する
- ・イライラしやすくなる

勉強・楽器演奏トレーニング

- ✓勉強の成果が出にくい
- ・記憶が整理されないで、定着せず試験中に思い出せない
- ✓運動や楽器演奏の練習成果が出にくい
- ・運動や演奏も手続き記憶という記憶の一種であり、睡眠不足だと定着しない
- ・脳や身体の疲労が回復されない



美容・健康

- ✓肌トラブルが増え、老化しやすくなる
- ・肌が修復されずシミやシワ等老化が進む
- ✓太りやすくなる
- ・食欲コントロールしづらくなる
- ・脂肪が蓄積される
- ✓月経困難症状が悪化する
- ・自律神経やホルモン分泌が乱れ、月経困難症状が悪化しやすい
- ✓その他
- ・頭痛が生じやすい
- ・胃酸も多く分泌され胃痛や吐気が出る
- ・体温調整機能が → 熱中症になりやすい
- ・免疫機能が → 感染症に罹患しやすく、後遺症が残りやすい

睡眠不足は美容の大敵。睡眠中に分泌されるホルモンが、肌のダメージ修復を促します。



自分の睡眠について知ろう！



①クロノタイプ診断 - あなたは朝型？夜型？

朝型か夜型かはおおそ遺伝で決まります。ご自身のタイプを知ることで、より集中しやすい時間の目安がわかります。年齢によっても変動するので、今夜型でも10年後には中間型・朝型と移行するかもしれません。

セイコー クロノタイプ診断

各タイプごとの、より詳しいお勧めの1日の過ごし方が載っています。
<https://www.seiko.co.jp/csr/stda/chronotype/>



クロノタイプ診断
やってみよう！



②睡眠計測アプリ - 睡眠を可視化する

睡眠状態を録音・計測するスマホアプリがあり、ダウンロード後、就寝時にボタンを押して枕元に置くだけで測定できます。実際に測定すると、思ったより睡眠時間が短いことが多いです。

アプリ名

睡眠トラッキング機能

録音機能

アラーム機能

その他



睡眠の長さやそれに対する深い睡眠の割合等を、体動から測定しグラフ化する。

寝言・いびき・咳を音が出たときのみ自動で録音する。

- スマートアラーム：眠りが浅い時にアラームが鳴る。緩やかに起床できる。
- アラーム停止：アラームを止めるために計算問題など一手間課される。

アプリ名	睡眠トラッキング機能	録音機能	アラーム機能	その他
熟眠アラーム	○	○ 録音内容はグラフ化する。再生は有料。	スマートアラーム：○ アラーム停止：○	各機能がまんべんなく揃っている。
ポケモンスリープ	○	○ 1日分のみ無料で再生可能。	スマートアラーム：○ アラーム停止：×	ポケモンが好きな人、ゲーム性を求める人向け。
おこしてMe	○	○	スマートアラーム：○ アラーム停止：◎ 特にアラーム停止が充実	朝アラームを止めてしまう人におすすめ。
いびきラボ	○	◎ 音が出ない無呼吸時は録音されないが、いびき音は細かく録音される。	スマートアラーム：×	いびきが気になる人向け。

編集後記

大阪・関西万博は行かれましたか？各国のパビリオンはもちろん、様々な科学技術の展示もあり、数十年後はこんなこともできるようになるのかとワクワクしました。個人的には、カラダ測定ポッド（大阪ヘルスケアパビリオン）の髪・肌・脳・歯・筋骨格などのレベルを測定できる機器がとても興味深かったです。自分の身体は知っているようで全くわからない、最も身近な未知ですね。万博は閉幕しましたが、科学技術に興味がある方は、日本科学未来館（江東区青海）、多摩六都科学館（西東京市）がお勧めです。ラボもあり、例えばDNA抽出実験（要予約）に参加できるようです。最新の研究結果もあり知識欲が刺激されます。



日本科学未来館

柳沢正史（監修）．“今さら聞けない 睡眠の超基本”．朝日新聞出版, 2024, 239p.

Siwen Wang, Tianyi Huang, Marc G. Weisskopf, et al. “Multidimensional Sleep Health Prior to SARS-CoV-2 Infection and Risk of Post-COVID-19 Condition”．JAMA Network. (2023-05-30).
<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2805380> , (2025-10-01)

Sakura Oda, Noriaki Maeda, Tsubasa Tashiro, Rami Mizuta, Makoto Komiya, Satoshi Arima, Takaaki Nagasawa, Koichi Naito, Yukio Urabe. “Effect of sleep quality on the severity of perimenstrual symptoms in Japanese female students: a cross-sectional, online survey”．PubMed. (2025-01-23).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39915017/> , (2025-10-01)

セイコーグループ株式会社．“クロノタイプ診断”．<https://www.seiko.co.jp/csr/stda/chronotype/> , (2025-10-01)