



柴田先生とアルクマが改善方法を詳しく解説

YouTubeにて公開中



睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病の発症リスクが上昇することが報告されています。

高血圧  
脳卒中

約 3 倍

肥満  
糖尿病

約 2~4 倍

認知症

約 2~3 倍

うつ病

上昇

良質な睡眠で、カラダもココロも健康に

文献：August 9, 2011. University of California - San Francisco. The Journal of the American Medical Association.  
文献：New England Journal of Medicine 2003;342:1378-1384/文献：Am J Respir Crit Care Med 2005;172:1590-1595  
文献：愛知医科大学病院睡眠医療センターにおける症例について調べた報告（2006年）  
参考：厚生労働省「過労死防止白書2023」

本冊子および動画は、全国健康保険協会長野支部と連携して作成しています。

本事業にご協力いただいた企業一覧(敬称略・順不同)

アイエイエム電子株式会社 / 株式会社アメニクス / 株式会社 アルファ・ファイヴ / 株式会社あんしん保険相談 / イーキュア株式会社 / 石田建設(株) / 株式会社一之瀬製作所 / 社会福祉法人伊南福祉会 / 株式会社エーアイテック / 株式会社 A B. d o / 株式会社AJC 安曇野支店 / 株式会社エクセル / 株式会社エースマシンナリ / 有限会社エヌ・テック / 株式会社エム・ジェイ / 株式会社オート / 株式会社加藤コーポレーション / 株式会社カナエ / 川窪建設株式会社 / 川中島陸送株式会社 / 株式会社木族の家 / (株)共栄測量設計社 / 共和建設株式会社 / 共同電気工業株式会社 / 株式会社銀乃扇 / 株式会社クオン電子 / 株式会社 倉科鐵工所 / 有限会社互光 / (特非) ころも / 株式会社小林多男商店 / (社福) はなその会ころぼっくろこども園 / 三共技研株式会社 / 株式会社サンドリームファクトリー / 株式会社シセイハンズ / 信濃衣料株式会社 / 株式会社信濃インテリア / 信濃化学工業株式会社 / 株式会社信濃レジン / 株式会社シパウラ防災製作所 / 株式会社 清水製粉工場 / 株式会社 信栄食品 / 信州ハム株式会社 / 信州林業株式会社 / (社福) 新志福祉会 杉の子第3保育園 / 株式会社 スペースキュー / 株式会社全日警 長野支社 / 株式会社全日警サービス長野 / 第一企画株式会社 / 株式会社第一包装企画 / 高木建設 株式会社 / 株式会社 タカチホ / 株式会社滝澤工務店 / 株式会社デリカ / 株式会社トミック / 内藤ロジテック株式会社 / 長電建設株式会社 / 長野商工会議所 / 長野電鉄株式会社 / 株式会社 日拓 / 日本ブラパレット株式会社 / 有限会社羽賀建設 / 株式会社バディー / 株式会社はやしや保育園 / フィット工業株式会社 / 株式会社 フジテック / ホテル国際 2 1(株) / 松澤工業株式会社 / マリモ電子工業株式会社 / 株式会社丸善急行 / 株式会社みすず総合コンサルタント / 株式会社 宮入鉄工所 / 宮友産業株式会社 / 株式会社ヤマサ / ヤマサマテリアル株式会社 / 大和施設株式会社 / 株式会社楽東苑 / 株式会社若葉環境センター



長野県健康福祉部健康増進課国民健康保険室

〒 380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2

☎ 026-235-7090(直通)



本リーフレットは、睡眠専門医等の監修を受けています。

睡眠時間の不足

夜中に目が覚める

起床後の疲労感

寝付きが悪い



# アルクマと学ぶ 睡眠と健康

長野県の企業77社の働き盛り世代  
約1,300人に聞いた悩みを回答



総合監修

柴田 重信

広島大学 医系科学研究科 特任教授



長野県PRキャラクター  
「アルクマ」©長野県アルクマ

詳しくはこちらから



# アルクマと学ぶ 「睡眠と健康」Q&A



県民の2人に1人が睡眠不足？

**Q1** 睡眠時間が**不足**しているのですが  
どうしたらよいのでしょうか？

**A1** 入眠時間を**30分**でも**早めて**みましょう

**解説** 睡眠時間の不足が積み重なることを睡眠負債と呼び、眠気や集中力の低下の原因となる他、生活習慣病のリスクも上昇します。  
寝だめや昼寝では負債の返済はできません。  
毎日少しずつ睡眠時間を確保して返済していく必要があります。

**A2** **朝ごはん**を**和食**にすることも効果的！？

**解説** 朝ごはんには和食を摂る習慣は食事時間が早めになり、頻度も高いことが報告されています。  
夜型ではなく、朝型になるように心がければ、寝る時間が早まり、睡眠不足の解消につながる可能性があります。



詳しくは↑から  
動画をチェック



30分でも  
寝始める時間を  
早めてみましょう



朝ごはんは和食で  
朝型習慣に  
しましょう

県民の3人に1人が睡眠中に何度も目が覚める？

**Q2** 夜中に**何度も目が覚めて**しまうのですが  
どうしたらよいのでしょうか？

**A1** **寝る直前の食事の見直し、分食がおすすめ**

**解説** 寝る直前の食事によって、消化するために興奮系ホルモンが分泌され、寝ている途中で起きてしまうことにつながります。  
仕事上、夜遅くに食事をする場合は、**16~17時頃に主食**を帰宅後は、消化に時間のかかる脂質を抑えた主菜や副菜を摂りましょう。

**A2** **朝ごはん**に**タンパク質**を摂り、**昼間に明るい場所**で活動

**解説** 眠りを誘うホルモンの一つであるメラトニンの分泌が増えます。

**A3** **寝る前のアルコール**や**カフェイン**は避けましょう

**解説** アルコールやカフェインが原因で眠りが浅くなりやすく、尿意によって寝ている途中で起きてしまうことにつながりますので避けましょう。



詳しくは↑から  
動画をチェック



寝る直前  
夜ごはんが遅い方は  
夕方に主食  
夜に主菜や副菜  
など分食してみましょう



寝る前  
寝る前のアルコールや  
カフェインは  
避けましょう

県民の4人に1人が起床後に疲労感？

**Q3** よく寝たはずなのに**起床後に疲労感**・・・  
解消方法はあるのでしょうか？

**A1** **朝の光**を浴びることと**朝ごはん**が重要です

**解説** 人間には24.5時間周期で睡眠と覚醒のリズムを刻む体内時計が備わっています。  
1日は24時間であるため、1日1回リセットしないと**体内時計がズレて**しまいます。  
体内時計のズレが進むと、海外旅行で起きる時差ボケのような状態になり、夜の睡眠中でも体内時計は昼時間になって深い眠りが妨げられ、疲れが残りやすくなります。  
体内時計のリセットには、朝の光と朝ごはんが効果的です。  
朝の光は脳に、朝ごはんは臓器に、朝を認識させて体内時計をリセットします。



詳しくは↑から  
動画をチェック



朝の光を毎朝  
浴びて体内時計を  
リセット



朝ごはんを食べて  
体内時計を  
リセット

県民の5人に1人が寝付きが悪い？

**Q4** 寝たいのになかなか**寝付けません**  
解消方法はあるのでしょうか？

**A1** **寝る2時間前までに体温の上がる行動(運動やお風呂)**  
を済ませましょう

**解説** 運動やお風呂により一時的に体温が上昇している間は入眠しづらくなります。

**A2** **アロマ**を利用してみましょう

**解説** 脳がリラックスすることも入眠に役立ちます。

**A3** **夕食にGABA(ギャバ)**の多い食材を取り入れましょう

**解説** GABAは発芽玄米やトマト、ジャガイモなどに含まれる成分の一つで100mgの摂取により、リラックス効果があるとされています。

**A4** **ブルーライト**を避けましょう

**解説** 眠りを誘うホルモンの一つであるメラトニンの分泌を減らしてしまうため、スマホやPCなどを見たり、明るい照明の中で過ごしたりすることを避けましょう。



詳しくは↑から  
動画をチェック



寝る2時間前には  
運動やお風呂は  
済ませる



寝る前に  
リラックス促進



ブルーライトを  
避けましょう