

# 睡眠

未病番長が  
質の良い睡眠のために  
心がけていることは？

未病改善のためには、「食」「運動」「社会参加」の3つの取組が大切です。このうち「運動」の取組としては、ただ体を動かすだけでなく、質の良い睡眠も重要とされています。睡眠は、疲労の回復やストレスの解消のほか、生活習慣病を防ぐ働きもあり、未病改善の観点からもとても重要です。

未病番長  
横浜DeNAベイスターズ 三浦大輔監督

質の良い睡眠のために心がけていることや未病番長流・眠りの秘訣について、未病番長（横浜DeNAベイスターズ 三浦大輔監督）に伺いました。

## Q1: 日頃どれくらい睡眠をとっていますか？

未病番長：シーズン中とオフとで違いますが、6時間寝たいなという希望はあります。現実にはそこまでは睡眠時間はとれませんし、年々朝早く目が覚めるようになってきたと思います。

## Q2: 睡眠時間が足りなくなってくると、どのような不調がありますか？

未病番長：集中力が落ちて、ぼーっとしますね。そんな時は、昼間に10分～15分くらい仮眠を入れるようにしています。仮眠は、10分、15分でも効果がありますね。

## Q3: 番長が質の良い睡眠のために心がけていることは何ですか？

未病番長：体を温めたり、交代浴（温かいお風呂と水風呂に交互に入ること）をしたりしています。シーズン中の遠征時はホテルで過ごすので、ホテルでいかにリラックスできるかということで、半身浴をしたりしています。入浴剤を入れて、本を読んだり、タブレットで映画を観たりしながら、30分～1時間くらい入

ることもあります。ちょっとぬるめのお湯でもうちょっと汗をかきたい時はお湯を足しながら、じわーっと汗をかいて入っています。とにかく汗をかいて、お風呂を出てからしっかり水分をとって、布団に入る。そういうことをしています。また、睡眠と運動は連動していると思うので、運動もすると、しっかりと寝れると思います。

## Q4: なかなか睡眠時間が足りない時、その日をより快適に過ごすために、朝起きてやっていることはありますか？

未病番長：顔を洗って、歯を磨くと、すっきりします。朝食前にするのもいいと聞くので朝食前に歯を磨き、顔を洗ったり、シャワーを浴びたりします。また冬場は、朝起きて湯船につかることも多く、寝ぼけながら入って、だんだん目が覚めてすっきりするということがあります。オフシーズンだと、朝起きて、1時間とか1時間半くらい散歩をして、帰ってきてシャワーを浴びてすっきりして、一日を過ごすということもありますね。



未病番長と健康増進課の取組はこちら

## 睡眠の基礎知識

身体にとって必要な睡眠時間は年齢とともに変わり、中学・高校生は8～12時間、成人は6～8時間程度の確保が必要と考えられています。個人差はありますので、自分のリズムに合った規則正しい睡眠習慣を続けることが大切です。よく眠れない人は、「体内時計周期」の調整を心がけましょう。人の体内時計は24時間より長いので、体のリズムを24時間周期に合わせて生活しています。この周期の調整にポイントとなるのが「光」「食事」「社会活動」の3つです。

**光** 朝の起床後2時間以内に朝日を30分程度浴びると早く眠気が出てきます。一方、夜間の光は眠気を遅くさせてしまうので、帰宅後は白熱灯（間接照明）にしたり、長時間および就寝時間前のスマートフォンやテレビゲーム、パソコンの使用はできるだけ避けるようにして、リズムを整えることが重要です。

**食事** 規則正しい食事習慣が重要です。朝食と昼食は炭水化物・タンパク質をしっかりととり、夕食は量を少なめにし食物繊維を多めにとります。夕食と朝食の間を10～12時間あけることが快眠に繋がります。この絶食後の食事によって内臓の時計がリセットされます。

**社会活動** いつも決まったルーティンで、活動する日中にしっかり活動することが重要です。

監修：東京家政大学 岡島 義先生

知っていますか？  
未病改善



## 未病って何ですか？

私たちの心身の状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるものではなく、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病(ME-BYO)」は、その状態を表す言葉です。日常生活において「未病改善」により、健康な状態に近づけていくことが大切です。



## 運動の取組のヒント！

普段から適度からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることにつながります。

**1日30分～60分、週3回以上**  
運動量の目安としては、歩くことと同程度のきつくない運動を1日30分～60分、週3回以上行うことが理想です。

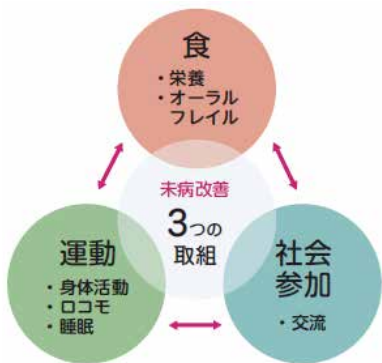
**通勤の移動を「運動」に変えよう**  
徒歩も早歩きにするだけで、ただ歩くよりも1.2倍の運動強度になります。忙しい方は、通勤時の歩き方を変えてみませんか。

## 未病改善の3つの取組

県では、未病改善のための取組として次の3つを掲げています。

- 食** 毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。
- 運動** 日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。
- 社会参加** ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。

※ 心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態



## 未病改善・健康づくり情報についてはこちらから

<p><b>未病の改善</b></p> <p>神奈川県で行っている未病改善の取組についてご紹介しています。</p>	<p><b>未病女子navi</b></p> <p>女性特有の健康課題や、未病改善のための実践情報を掲載しています。</p>	<p><b>かながわ未病改善ナビサイト</b></p> <p>神奈川県や市町村、企業等による未病改善の情報を発信しています。</p>
---	--	--