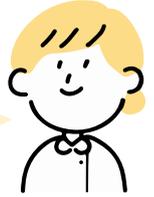


あなたの健康サポーター、MNCから健康情報をお届けします。

こんにちは、MNCリレーションズです。  
今月のテーマは【睡眠×呼吸セミナー】について。  
このニュースレターでは、健康になっていくためのアドバイスや情報をお届けさせていただきます。  
皆さまがより良い生活を送れるように、日々のケア方法などご紹介していきますのでぜひお試しください。



### 先進国で睡眠が一番短いのは

約6.56時間!? ※2025年発表の世界睡眠調査2025

日本は先進国の中でも平均睡眠時間が最も短い国とされています。背景には長時間労働や通勤時間の長さ、夜遅くまでのスマートフォン利用、仕事や人間関係によるストレスなどが挙げられます。慢性的な睡眠不足は集中力や判断力の低下を招き、仕事の生産性や学習効率にも影響します。さらに、生活習慣病やメンタルヘルス不調のリスクを高めることも指摘されています。個人の工夫だけでなく、働き方改革や睡眠を重視する社会的な意識づくりが今後ますます重要です。



### 大切なのは時間の確保



### 良質な睡眠＝深さとは限らない!!?

「良質な睡眠＝深い睡眠」と考えられがちですが、実際には睡眠の“深さ”だけでなく“時間”も非常に重要です。睡眠は、浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）を一晩に何度も繰り返すことで、脳や体の疲労を回復させています。しかし睡眠時間が短いと、このリズムが十分に回らず、必要な回復プロセスが途中で中断されてしまいます。その結果、たとえ深く眠れた感覚があっても、記憶の整理やホルモン分泌、免疫機能の回復が不十分になることがあります。短時間睡眠を続けると、集中力や判断力の低下、気分の不調につながる可能性も高まります。質の高い睡眠を目指すには、まず必要な睡眠時間を確保することが土台となり、その上で就寝環境や生活習慣を整えることが大切です。

### 気絶したかのように眠っていませんか?!

### 気絶したように眠ってしまう人は睡眠圧が高い?

「気絶するように寝る＝よく眠れている」と思っていないですか？実は、布団に入ってすぐ意識を失うように眠る状態は、体が限界まで疲れているサインの可能性があります。過度な睡眠不足や強いストレスが続くと、脳は休息を最優先し、急激に眠りに落ちてしまいます。この状態では睡眠のリズムが乱れやすく、夜中に目が覚めたり、朝の疲労感が抜けにくくなることもあります。本来、自然な入眠には10～20分ほどかかるのが理想とされています。すぐ眠れること自体が悪いわけではありませんが、「気絶するような眠り」が続く場合は、睡眠時間や生活習慣を見直すサイン。日中の休息や就寝前のリラックスを意識することが大切です。

## 睡眠の新常識！

## 睡眠の質は呼吸で左右される？

近年注目されている新常識のひとつが、「睡眠の質は呼吸で左右される」という考え方です。特に重要なのが呼吸の回数と方法。実は、良質な睡眠中の呼吸は「ゆっくり・浅く・鼻呼吸」が理想とされています。口呼吸や呼吸数が多い状態が続くと、体が緊張モードのままとなり、眠りが浅くなりやすいのです。また最近では、酸素を多く吸えば良いわけではなく、二酸化炭素とのバランス（CO<sub>2</sub>耐性）が睡眠の安定に関係することも分かってきました。呼吸が整うと自律神経が副交感神経優位になり、入眠しやすく、夜中に目覚めにくくなります。睡眠改善の第一歩は、寝る前に呼吸を整えることかもしれません

### 4・7・8呼吸法♡

- 1 鼻から大きく息を吸いながら4数える
- 2 息を止めて7カウント
- 3 8数えながら口からゆっくり息を吐く  
※これを3回繰り返す



口呼吸を対策しよう！

やり方の動画はこちら



十分に加湿されない空気が肺の中に入りこんでしまい酸素が脳にいきわたる効率を下がる  
朝起きた時に口が渴いてる人は口呼吸になっている可能性あり！

良質な睡眠をとるために まずは試してみよう！

#### 起きたら日光を浴びる

日光浴後14~16時間後に  
眠気（メラトニン）が  
分泌される  
良い睡眠は朝から始まる！



#### 入浴し体を温める

入浴は眠る90分前がおすすめ  
眠る前に体温が落ちることで  
よい睡眠に繋がる



#### 睡眠環境を整える

冬の場合は暖房をつけた状態で  
20℃くらいが理想  
湿度はだいたい40~60%くらいに  
設定するとよい  
自分に合った寝具を見つけてみて



オンライン動画は  
こちらから



#### 就寝前にリラックス音楽

※無音がいいのか  
音があった方がいいのかは  
その人によるので  
「安心」できる方法を選んで



オンライン保健室  
ご相談受付はこちらから

溝尻 さわこ先生

☎ 080-4735-9247

🌐 <https://lin.ee/laldSD7>



会社を通さずに  
相談できます

- ・疲れがなかなかとれない
- ・落ち込みやすい
- ・人間関係の悩み
- ・介護・育児の相談など

