

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第28回 運動習慣と睡眠

今日は厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より、睡眠に効果的な運動習慣についてお話しします。

昨今の予防医学的観点からの研究により、生活習慣病や気分障害、認知症などさまざまな心身の健康維持において、運動の重要性は繰り返し指摘されています。良質な睡眠にも適度な運動は重要なキーとなります。日中からだを動かすことで自然な眠気を促し、ストレスを軽減し、リラクセスした状態にすることで眠りやすくなります。以下に示す運動の種類、運動の強度、運動のタイミングに着目して年齢に応じた運動習慣を身につけてください。

まず、睡眠の質を向上させる運動としては（表1）、有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガやストレッチなどが

効果的です。ウォーキングやジョギングは寝つきをよくして深い眠りを増やす働きがあり、スクワットや軽いダンベル運動はからだの疲労を促して睡眠の改善につながります。また、就寝前のヨガやストレッチは心身をリラックスさせ、スムーズな入眠を助けます。

次に運動の強度としては、息が弾み、軽く汗をかく程度の中強度の運動が理想的であり、ウォーキングや軽い筋トレなどがこれにあたります（表2）。運動時間は1日60分程度が理想ですが、忙しい場合でも短時間の運動を継続することが大切です。ただし、激しい運動は交感神経を刺激し、かえって寝つきを悪くすることがあるため注意が必要です。

運動のタイミングとしては、日中に行うことで夜に自然な眠気を感じやす

くなります。また、就寝の2〜4時間前に運動を行うと、深部体温が一時的に上昇し、その後の体温低下がスムーズな入眠を促すため効果的です。さらに、運動の頻度は週に3〜5回が望ましく、定期的に行うことでよりよい睡眠効果が得られます。

年齢や体調に応じた運動も重要です。子どもは屋外遊びや活発な運動を採り入れることで睡眠の質を向上させ、成人は有酸素運動や筋トレを習慣化することで不眠のリスクを軽減できます。高齢者はウォーキングやヨガなどの習慣化

が睡眠の改善に効果を発揮し、妊婦はウォーキングやマタニティヨガが負担をかけずに睡眠を向上させます。また、不眠症の人には有酸素運動やヨガが有効であるとされています。

表1 身体活動の種類

生活活動	運動
日常生活における労働、家事、通勤・通学などの活動	体力の維持・向上を目的に計画的・意図的に実施する活動
買い物・洗濯・掃除などの家事、犬の散歩、子どもと遊ぶ、運動・通学・階段昇降・荷物運搬・農作業など仕事上の活動	ウォーキング(歩行)などの有酸素運動、エアロビクス、ジョギング、サイクリング、太極拳、ヨガ、スポーツ、筋力トレーニング、余暇時間の散歩

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

表2 身体活動(運動および生活活動)の強度と内容

低強度	家の中で歩く・ストレッチ・ヨガ・洗濯物の片づけ・買い物・植物の水やりなど
中強度	歩く(やや速めに)・軽い筋力トレーニング・水中歩行・太極拳・パワーヨガ・ピラティス・掃除機をかける・洗車など
高強度	ジョギング・水泳・エアロビクス・サッカー・登山など

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 主任教授

1989年東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本神経学会代議員・専門医・指導医、日本睡眠学会理事・認定事業推進委員会委員長・総合専門医・指導医、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経学会認定医。