

ウェルネストラストの衛生講話

夏の快眠習慣 寝苦しい夜と 日中の眠気への備え

眠る時間と、休まった感覚を確かめる

合同会社ウェルネストラスト
2026年9月版



朝と昼の調子も、睡眠の手がかり

時間、休養感、日中の眠気を一緒に見ます。

何時間眠ったかに加え、休まった感じがあるかを確認します。

会議や移動中だけでなく、仕事中に眠気で困っていないかも振り返ります。

睡眠の質は、睡眠計測アプリの点数だけでは判断できません。

成人は6時間以上を目安に、必要な時間を確保

6時間で全員十分、という意味ではありません。

01 必要な睡眠時間には個人差があります。

02 日中の眠気や睡眠休養感を見ながら、自分に必要な時間を考えます。

厚生労働省の睡眠ガイド2023は、成人について6時間以上を目安としています。

寝室の暑さは、我慢して解決しない

冷房・寝具・遮光を組み合わせ、眠りやすい環境に。

寝室の温度や湿度を確認し、空調を適切に使います。

光や音が気になる場合は、カーテンや寝室の使い方を見直します。

空調の設定温度と、体の周りの温度は違います。

起床後の光と、日中の活動がリズムを支える

日勤の人は、朝に光を取り入れ、夜は明るすぎない環境へ。

起きたらカーテンを開け、日中は無理のない活動を取り入れます。

就寝前のスマートフォンは、明るさと使用時間を見直します。

暑い時間帯に無理に外へ出る必要はありません。

夕方以降のカフェインと、寝酒を見直す

眠気を押さえる習慣が、次の夜の眠りを妨げることも。

01 コーヒーだけでなく、茶類やエナジードリンクのカフェインも確認します。

02 眠るためのお酒は、睡眠の質を悪化させる可能性があります。

影響の出やすさには個人差があります。

休日の寝だめに頼りすぎない

平日に眠れない原因を、先に確かめる。

平日と休日で起きる時刻が大きくずれていないか見ます。

残業や夜間の連絡で就寝が遅れるなら、仕事の側も調整します。

休日の長い睡眠で、慢性的な睡眠不足の影響がすべて解消するとは限りません。

眠気が強い日は、危険な作業を続けない

運転や機械操作の前に、眠気を申し出られる職場へ。

強い眠気がある状態での運転や危険作業は避け、安全な場所で中断します。

管理者は、交代や作業変更を相談できる手順を用意します。

コーヒーを飲めば安全に作業できる、とはいえません。

生活を整えても困るときは、医療へ相談

長引く不眠や強い眠気には、病気が隠れていることもあります。

01 十分な睡眠時間を取っても、強い眠気や不調が続く場合は相談します。

02 大きないびきや、睡眠中に呼吸が止まるとの指摘も伝えます。

自己判断で睡眠薬を増減せず、かかりつけ医などに相談してください。

場面で考える：夜の連絡が止まらない

例：寝る前の業務連絡で、毎晩就寝が遅くなる。

本人は、連絡への対応時間と睡眠への影響を整理します。

職場は、緊急の連絡と翌勤務日でよい連絡を分けます。

寝室の工夫だけでは解決しない例です。

今週の振り返り

眠れない理由を一つ選び、変えた後の調子確かめる。

就寝・起床の時刻、朝の休養感、日中の眠気を数日メモします。

職場で変えることと、自分で試せることを分けます。

このメモは自己理解や相談のためのものです。

資料と活用について

職場の連絡先や手順を添えて、読み合わせにお使いください。

一般的な情報提供の資料です。個別の診断・就業判断は、医療機関や産業医等にご相談ください。

主な一次資料（確認日：2026年9月29日）
厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド2023
厚生労働省：睡眠対策・Good Sleepガイド